المشاكل النفسية

المشاكل النفسية

- ٥٠ وصيـة لغرس الثقة والتغلب على الخوف والخجل
- ٥٠ طريقة للتخلص من الأضطرابات والتوتر والضغوط والأحباط
- المشاكل النفسية. كيفية حل المشاكل النفسيـة. اهم المشاكل النفسيـة. كيف تحل مشكلتك النفسية

كيف جراى



42 سوق الكتاب الجديد بالعتبة

25919726

اسم الكتـــاب : المشاكل النفسية

اسـم المـؤلـف : كيف جراى

الاشـراف العـام: حسين شمير

الـنـاشــــر : دار الخلود للتراث

العـنـــوان: ٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة. ت: 25919726

م: 0181607185 ـ 0163539909 ـ ف: 25102954

E- Mil:dar_alkoloud@yahoo.com

رقـم الإيـداع : 2011/ 2425

الترقـيـم الدولى: I.S.B.N. 977- 6177 - 32- 2

الطبـعـة الأولى: 2011



القهم العصبى.. الأعراض والعلاج

ما هو القهم العصبى؟

القهم العصبى هو: خلل نفسى جسدى ينجم عن وهم الفتاة - فى سن البلوغ غالبا - بأن جسمها سمين، بالرغم من النحول الظاهر عليها، الأمر الذى يثير فيها هو اجس تتعلق بالطعام، فيقودها إلى الحد (التقليل) المقصود من تناوله.

وتظهر أعراض القهم العصبى جلية عندما ينقص الوزن بما يعادل ١٥٪ أو أكثر عن الوزن الطبيعى المفترض، بسبب رفض الأكل واتباع ريجيم غذائى شديد، خوفا من السمنة، رغم أن الفتاة تشارك فى تحضير الولائم والعزائم للآخرين.

المضاعفات والأعراض

قد يؤدى القهم العصبى إلى سوء التغذية، والنحول، وصغر حجم المبايض، وتوقف الدورة الشهرية؛ ويصبح الجلد رقيقا، جافا غير مرن، شاحبا، باردا؛ ويصبح الشعر جافا متساقطا بسهولة.

وقد تصاب الفتاة بالإسهال المتكرر المميت؛ نظرا لعدم قدرة الجهاز الهضمى على امتصاص المواد الغذائية. ويظهر فقر الدم، ويصغر حجم القلب، وينخفض ضغط الدم، وتقل المناعة،

وتتعرض المصابة إلى المعاناة النفسية مثل الاكتئاب، أو الانتحار، وقد تؤدى الحالة الشديدة للموت.

العلاج

إن بعض حالات القهم العصبى تحتاج إلى إدخال المريضة للمستشفى، وإخضاعها إلى تغذية إجبارية فموية أو وريدية مدة طويلة، خوفا من تعرضها للموت؛ لأن أجهزة الجسم قد تصبح عاجزة عن العمل بعد تعرضها للجوع الشديد مدة طويلة.

يجب الشروع فى إعطاء السوائل مثل الحليب، والعصائر والشوربات المصفاة بكميات متدرجة صغيرة متكررة يوميا لعدة أيام، حتى لا تعرض المصابة للإسهال، للحصول على زيادة فى الوزن تعادل ١,٥ إلى ٢ كيلوجرام أسبوعيا، وحتى يصل وزن الفتاة للوزن الطبيعى.

■ ■ ■

رســالـــة
لأهل مريض الوسواس القهرى

إن وجود مـريض بالوسـواس القـهرى فى الأسـرة أمـر مـؤلم ومن الممكن أن يؤدى إلى تناثر الأسرة وتمزقها وسوء فهم خطير بين أفـرادها، وكـثيرا مـا يتسـاءل أهل مريض الوسـواس القـهرى عن كيفية التعامل معه أو معها، وكثيرا ما يخطئون فى طريقة التعامل تلك خاصة عندما يكونون على غير وعى بحقيقة أنه مرض أو على غير وعى بطبيعة ذلك المرض، وفى هذا المقال يقدم لنا الدكتور محمد شريف سالم بعضا من أهم النصائح المفيدة لأهل المريض إضافة إلى إجابات على عديد من الأسئلة التى تواجه أفراد أسرة مريض الوسواس القهرى.

١ ـ التدعيم:

وذلك بما يستطيع كل فرد من أفراد الأسرة عمله للتعامل مع الضيق المتكرر والمشاعر المتصارعة تجاه المرض والمريض. فهذا المرض يرهق ويؤذى مشاعر العائلة وربما يتخذون مواقف وسلوكيات مدمرة لمريضهم إما بالسخرية أو الإهمال أو العداء الصريح أو حتى منعه من العلاج.

٢ ـ احصل على الحقائق:

وذلك بتعلم أقصى ما تستطيعه عن هذا المرض فإن القلق

يتضاءل بتحصيل الحقائق والمعلومات عنه. ويمكنك الإطلاع على ذلك من خلال موقعنا.

٣ ـ تخلص من اللوم:

إن الخجل والإحساس بالذنب ولوم النفس بين أفراد العائلة يعوق العلاج الجذرى لهذا المرض، فقد لوحظ تعود الناس على لوم أسباب هذا المرض وإيعازها إلى التنشئة غير الكافية للأطفال أو وجود بيئة عائلية غير مستقرة والحقيقة أنه لا يوجد ثمة دليل على علاقة التفاعلات العائلية المبكرة بأسباب هذا المرض ولكن الحقيقة أن الوراثة والعوامل البيولوجية هى المتهمة الأولى فى هذا المرض وليست الوحيدة ولا يجب أن تشعر العائلة بالخجل لهذا المرض أكثر مما يحدث لوكان المرض هو مرض السكر أو القلب أو أى مرض مزمن آخر.

٤ ـ لا داعى لإخفاء المرض والمريض:

أو الخوف من ازدراء الآخرين باعتبارهم آباء سيئين أو إخوة أو أخوات وهنا لا تدع جهل الآخرين يُملى عليك مشاعر حول وجود مريض فى عائلتك وتكلم بحرية مع هؤلاء الذين تعتقد أنهم قادرون على الفهم والدعم. وابدأ فى تعلم المزيد حول المرض وشارك مع أفراد عائلتك فى المعلومات التى تجدها عن المرض.

٥ ـ دع الغضب:

تقبل حقائق عائلتك كما هى. حاول تغيير ما يمكن تغييره

ولا يعنى قبولك هذا ألا تفعل شيئاً ولكنه يعنى أن تبذل الطاقة فى إيجاد حل بدلا من بذلها فى الغضب والرفض واستبدال الغضب بالمسامحة لابنتك ولنفسك فأنت لم تفعل شيئاً سببه لها المرض ولا تستحق ذلك فهو ببساطة مرض.

٦ - سيطر على المشاعر التى يجب أن يفهمها الآخرون أيضاً:

فليس هناك أحد مجبر على أن يشعر أو يفعل كما تفعل أنت لمجرد أنك ترغب منهم ذلك. جهز نفسك بالحقائق والمعلومات والمواد التعليمية بمنزلك وشارك ما تعرفه من معلومات مع أفراد العائلة المهتمين بذلك دونما تهديد أو وعيد وبطريقة متدرجة.

٧ - توقع وتقبل المقاومة:

بسبب قلة الفهم عن الأمراض النفسية فكثير من أفراد عائلتك لديهم قناعتهم المسبقة وأفكارهم عن أسباب الوسواس القهرى. ولذا فيجب أن تتوقع مقاومة حتى لأفضل وأحدث مصادر المعلومات. يمكنك أن تحاول ولكن لا تتوقع أن تغير المواقف الحصينة هذه ويجب أن تقاوم أن ترى أقصى المواقف المضادة والأفراد المتحيزين لموقفهم على أنهم مخطئين أو سيئين. فقط هم لم يتعلموا بعد ومع الوقت فبالصبر والمثابرة يمكنهم تغيير أشد المواقف الحصينة.

٨ ـ كن مستمعا جيدا:

لا تحاضر. فأخوة الطفل المصاب بالوسواس القهرى لديهم فى أعماقهم أمور عميقة، مثل الغضب المكتوم والإحساس بالذنب والرفض وتلك تحتاج لإرشاد تخصصى. فبكلامك عن هذه المشاعر والتزود بالمعرفة عن المرض يجعلهم أكثر عرضة لمقاومة إبداء تعليقات مؤذية أو محرجة.

■ ■ ■

كيف يمكن لأفراد العائلة مساعدة المريض فى البرنامج العلاجى

١ - التواصل مع الفريق الطبى وفيما بينهم:

استمر فى التواصل ببساطة ووضوح واعلم أن أعراض مرض الوسواس القهرى تتزايد وتتضاءل. ضع هذا فى اعتبارك عندما يبدوالمرض أشد مما هو معتاد. قلل من توقعاتك فى الوقت الحالى وقم بتشجيع كل واحد فى العائلة على التعبير عن مشاعره حول كيفية تأثر العائلة بالمرض. ومع الجميع يجب تذكر تلك الأو قات التى بدأ فيها المرض سيئاً ولكن بعد ذلك جرت الأمور إلى الأفضل.

٢ - لا تشارك فى الطقوس القهرية:

إن أحد الوسائل السلبية التى يزيد بها أفراد العائلة الاضطراب الذى يحدث بسبب سلوكيات الوسواس القهرى داخل العائلة هو المشاركة فيه. فالمشاركة (والتى تدعى أيضاً التمكين) هو وسيلة العائلة لجعل السلام مستمرا فى مواجهة المتطلبات المستمرة للمريض وذلك للتخفيف السريع فى حينه للقلق الوسواسى. وغالبا ما يعتبر التمكين هذا هو الخندق الأخير لأقل مقاومة للأفعال القهرية والتى هى خارج نطاق

سيطرة العائلة ومسببة للتمزق داخلها. ومع ذلك فإن النتيجة (التى تعتبر كارثة) للتمكين من المشاركة فى الطقوس الوسواسية هى تدعيم أعراض الوسواس القهرى وتقويتها بسبب العائلة المنغمسة فيها.

وهذه وسائل المشاركة المعروفة فى السلوكيات القهرية من قبل أفراد العائلة:

- الإجابة بأنكِ مؤمنة وغير كافرة وأنكِ بكر فى كل مرة تطلب فيها التطمين وتكرر طلبه وسؤاله هل من الممكن ألا أكون بكر؟
- طمأنة المريضة (والذى يستغرق ساعات لتتأكد أنها على ما يرام) أو مساعدتها فى طقوسها.
- تكرار طمأنتها بأنها لم تؤذِ نفسها أو غيرها.
- الاستسلام للمطالب المستمرة والمرهقة للمريض الذى يطلب الطمأنة باستمرار أن هذا الشىء صحيح أولا بأس به أو مؤذى أو خطير.. وهكذا وحتى تصل إلى الصحيح فإن طلبه يتكرر مرات ومرات.

كيف نوقف تمكين الوسواس القهرى؟

هل يجب عليك فجأة التوقف عن الطمأنة والمشاركة فى الطقوس؟ محتمل لا فالتوقف عن المشاركة بدون أن تجهز المريض لذلك قد يؤدى إلى قلق هائل وتمزق شديد لمشاعر

المريض. وأفضل الخطط أن تتعاون على مخطط مع المريض قبل أن تبدأ فى الانسحاب من هذه الطقوس. وأمثل الطرق لذلك هو الوقت الذى يكون فيه المريض مستعدا لبداية البرنامج العلاجى ويمكن هنا اللجوء لمساعدة الطبيب النفسى فهذا سيكون ذوفائدة كبيرة.

■ ■ ■

كيف تتعامل
مع الباحث عن التأكيد الوسواسى؟

البحث الوسواسى عن التأكيد هو فى الواقع عرض مزعج لمرض الوسواس القهرى والذى يقع فى شباكه أفراد العائلة وهو يحدث فى الترتيب الآتى:

١ ـ الوساوس المقلقة وتطفلها:

يعانى المريض من فكرة وسواسية والتى من الممكن أن تكون غالبا حول فكرة مخيفة أو غير مريحة مثل:

ـ السب على المقدسات وكل ما هو جليل فى الدين الحنيف.

ـ الإحساس بالذنب تجاه ألعاب الطفولة.

ـ أفكار التشكيك فى الدين والأفكار التى تُخرج من الإيمان (فى نظرك).

ـ الإحساس بأنكِ تعبدى شخص ما بسبب احترامه أو الاهتمام به.

ـ التساؤل عن أهمية الصلاة والصيام ووجود أفكار سيئة عنهما.

ـ الخوف من فقد العذرية.

ـ الخوف من غش وخداع زوج المستقبل.

- الخوف من نذر النفس وعدم القدرة على الزواج.

٢ ـ صدمة ورجة القلق:

عندما تهجم الفكرة فإنها تسبب ضيقا شديدا وتحت وطأة القلق البالغ فإن المصابين بالوسواس القهرى لا يملكون القدرة على تهدئة أنفسهم أو إزاحة هذا الضيق الذى تسببه الفكرة من خلال الحديث المنطقى للنفس أو الانعكاس على النفس بطريقة منتجة.

٣ ـ الإلحاح على تهدئة التوتر:

بدلا من تهدئة النفس فإن هؤلاء المرضى يبحثون بإلحاح غير مسيطر عليه عن التهدئة فى الحال من خارج أنفسهم على هيئة سؤال وضع لغرض التأكيد اللفظى وذلك لشخص موثوق فى أنه سيريحهم أولشخص مسئول.

٤ ـ الحصول على التثبيت:

يقوم فرد من أفراد العائلة مستشعرا هذا القلق الشديد بتقديم التأكيد اللفظى والمعنوى لتهيئة هذا الشخص فمثلا يقول: أنتِ لستِ كافرة أو أنتِ مازلتِ بكر وبالرغم من هذا فإنه يجب تكرار ذلك مرات حتى يهدأ القلق الذى سببته الفكرة ويشعر مريض الوسواس بتحسن ولكن مؤقت.

٥ ـ مرات ومرات أخرى:

وتبدأ الدائرة بعد ذلك. فإن هذا النموذج يصبح راسخا ومتأصلا ويصبح عادة مكتسبة لا يمكن كسرها إلا بالعلاج.

ولكى تتعامل فعلا مع الباحث عن التأكيد الوسواسى هذا هو جوهر العلاج المعرفى السلوكى وهذا ما سوف تتعلمه من الطبيب النفسى وإن كان لك أسئلة أخرى من الممكن عرضهاعلى الموقع ونحن معك بقلوبناوعقولنا ونتمنى لكَ ولابنك أو ابنتك كل سعادة وعافية.

■ ■ ■

هل يختلف الضغط النفسى عن القلق؟

- الضغط النفسى هو رد فعل الجسم على خطر خارجى أما القلق فهو رد فعل على منبه أو مثير داخلى.

- الضغط النفسى يمكن أن يكون ملائما ومفيدا أو غير ملائم ومؤذى ولكن القلق هو دائما سيئ التكيف وغالبا مؤذى.

- وإذا كان الضغط النفسى هو الهرب أو الصراع، فأن القلق هو الرعب.

وبعيدا عن عدم وجود خطر واضح، فإن القلق يقلد الضغط النفسى. فأعراضه الذهنية تتراوح بين تشوش البال والنزق والعدائية ومشاعر الخوف، أو السأم أو الرعب فالعضلات تتوتر، مؤدية إلى التململ، وانقباض عضلات الوجه، وآلام الرأس والرقبة والظهر.

ويجف الفم كما يترافق ذلك بالإحساس بوجود كتلة فى الحلق تجعل البلع صعبا ويمكن أن تسبب عضلات الفك المشدودة ألما فى الفك.

ويمكن أن يصفر الجلد، ويعرق، ويندى.

أما أعراض الأمعاء فتتراوح من ارتعاش المعدة إلى حرقة

المعـدة، أو التـشنج أو الإسـهـال ويكون النبض السـريع مـألوفـا، شأنه شأن ضيق الصدر.

وكـذلك يكون التنفس السـريع نموذجـيا، ويـمكن أن يتـرافق أحيانا بالتأوه أو السعال المتكرر.

وفى الحـالات القـصوى يستطيع فـرط التنفس أن يؤدى إلى تنمل الوجـه والأصـابع، وتشنج العـضـلات، وخفـة الرأس، وحتى إلى الإغماء.

لحسن الحظ أن معظم نوبات القلق تكون قصيرة وملطفة.

والخوف المسرحى هو مثال جيد، فـما أن يفتح السـتار حتى يزول؛ وكـذلك فإن نوبات القلق الخفيفة تزول تلقـائيا أو بنتيـجة تحسن الظروف، أو التشتت الذهنى أو التمارين البدنية.

ولكن عنـدمـا يكون القلق طويل الأمـد أو قـاسـيا فـإنه يـمثل مشكلة أكثر خطرا وتتطلب تدخلات أكثر حدة.

■ ■ ■

كيف تتعامل الأسرة
مع المريض بالوسواس القهرى

أولاً: كيف نعرفُ أن فى أسرتنا مريضٌ بالوسواس القهرى؟

لعلَّ أهمَّ نقطةٍ فى هذا الموضوع هوَ أن تعرفَ الأسرةُ بادئَ ذى بدء أن واحدًا من أفرادها مريضٌ بالوسواس القهرى، علمًا بأن هناكَ حالاتٌ لن تعرفَ الأسرةُ فيها أن أحد أفرادها يعانى كل هذه المعاناة،

وذلك لسببين:

السبب الأول: هوَ أن الكثيرَ من أعراض الوسواس القهرى إنما توضعُ على نفس المتصل الذى توجدُ عليه التصرفات الإنسانيةُ العادية فهىَ نظافةٌ أو هىَ حرصٌ أو دقةٌ أو انضباطٌ أو هىَ اهتمامٌ أو هىَ انشغالٌ لكنهُ زائدٌ عن الحد، أى أنهُ على نقطةٍ متطرفةٍ من المتصل، والتفريقُ بينَ ما هوَ طبيعى وما هوَ غيرُ طبيعى يحتاجُ إلى وضع حدٍّ فاصل نتفقُ عليه جميعًا وذلك فى حد ذاته صعب! لكنَّ من الممكن أنْ نعتبرَ من وجود تأثيرٍ سلبىٍّ لأىٍّ من هذه الصفات على أداء الشخص لواجباته الأسرية أو الوظيفية أو الاجتماعية أو وجودَ معاناةٍ شخصيةٍ واضحةٍ بسبب هذه الصفات بدايةً للتداخل بين ما هوَ طبيعى وما هوَ مرضى.

والسببُ الثانى: هوَ أن الكثيرَ من المرضى كما ذكرتُ من قبل يعانونَ فى صمت ويكتمون سر معاناتهم خوفًا من اتهامهم بالجنون ومعظم هؤلاء طبعًا يعانون من أفكار اجترارية Obsessive Ruminations ومن أفعال قهرية من النوع العقلى Mental Compulsions وهوَ ما يسمحُ لهم بالمعاناة فى صمت دونَ أن يحسَّ أحدٌ من المقيمين معهم فى نفس البيت إلا بأنهم يعانون من الأرق أو التوتر وهكذا، لكنَّ معظمَ الطقوس القهرية الحركية يصعبُ إخفاؤها خاصةً وأن معظمها يتعلق بالنظافة والتكرار، وبالتالى فإن من السهل ملاحظةَ قيام الشخص بغسيل يديه أكثر من الشخص العادى، ومن السهل ملاحظةَ قيامه بالتحقق من أدائه للأفعال التى يفعلها الناسُ كلهم ببساطةٍ ولا يحسون بالرغبة فى التحقق أو التأكد من فعلهم لها والمثل الشائع هنا هو التحقق لأكثر من مرة من إغلاق الباب أو القفل أو أنبوبة الغاز، وهناكَ أيضًا من يلاحظُ اضطرارهم إلى العد أثناء قيامهم بأعمالهم اليومية، وهناكَ من يبدونَ تخوفًا وتجنبًا مثلا من لمس الأشياء التى يلمسها الناسُ عادةً بلا خوف ولا قلق بل ربما بفرح مثل الأوراق النقدية المستعملة!

وأما من هم أكثرُ عرضةً للوسوسة فى صمت فهم الأطفالُ لأنهم فى كثير من الأحيان لا يعرفونَ أن شيئًا غير طبيعىٍّ يحدثُ لهم، ويحتاجُ الطفلُ إلى فترةٍ طويلةٍ من الوقت لينتبه إلى اختلافه عن أقرانه أو ربما نبههُ أحدهم لذلك، وربما يلاحظُ المدرس فى المدرسة قبل الأهل أيضًا، وكما بينا فى مقال:

اضطراب الوسـواس القـهـرى فى الأطفـال يمكنُ أن يلاحظَ الوالدان بعض العـلامـات على الطفل تجعل من الحـاجـةِ إلى ملاحظة تصرفاته بشكلٍ أدق أمرًا لا بد منه.

ثانيًا: كيفَ نتصرف فى المرحلة الأولى بعد اكتشاف المرض؟

ولنفتـرض أن الأسـرةَ عـرفت أن أحـدَ أفـرادها يعـانى من اضطراب الوسواس القهرى ما هوَ الأسلوبُ الذى يجبُ اتباعهُ لكى يصلوا به إلى بر السلامة والأمان؟

من المفـروغ منهُ بالطبع أن لجوءهم للطبـيب النفسى هوَ أولُ ما يجبُ فعلهُ، ولكنَّ الغرضَ الأساسى من هـذا الفصل هو بيـانُ كيفيةِ التعامل مع المريض الذى يحاولُ إشراكَ أهله فى الطقـوس القـهـرية، سـواءً أكـانت فى شكل أسـئلةٍ يظلُّ يسـألها ويكررها ويطلبُ الإجابةَ عليها لكى يطمئنَّ هل نجيبُ عليه ليطمئنَّ أم نتركهُ ليخبطَ رأسهُ بالحائط؟

وإذا تمثلت الأعراضُ فى شكل طقوس معينة فى الغسيل أو الوضوء أو غير ذلك، وماذا يكونُ ردُّ الفعل فى حالةِ ما إذا طلب المريضُ من أعضـاء الأسـرة الالتـزام بقـواعدَ معينة فى أدائهم للأنشطة اليومية العادية، أعتقدُ أن من المفيد أن أتكلم بشكل فيه تحديدٌ أكثرَ لأن كون المريض هو أحد الأبناء يجعل الكلامَ مختلفا عن كونه أحد الوالدين، ويختلف الكلام كذلك بناء على مَن مِن الوالدين هل هىَ الأم أم هو الأب؟.

١ - فى حالة الأبناء: عـادةً مـا تتمثلُ المشكلةُ هنا فى خوف

الوالدين على الطفل أو المراهق من أن يصبحَ مريضًا نفسيا، ولعل لذلك الخوف ارتباطًا وثيقًا بالنظرة السلبية الموجودةِ فى مجتمعاتنا العربية، والموروثة أصلاً عن الغرب رغم ما يعتقدهُ الكثيرون من أن الغرب ليس لديهم مشاكلُ من هذه الناحية والحقيقةُ أن النظرة السلبية للمرض النفسى والطب النفسى.

بالتالى هىَ موروثٌ غربى تلقفتهُ المجتمعات العربية التى انفصلت عن تاريخها تماما، المهم أن الكثيرين من الآباء والأمهات يطلبون من الطفل أو المراهق الكف عن أفعاله التى لا معنى لها وهم يتهمونه بأنهُ يستطيعُ أن يمنع نفسه وأن الأمرَ كله بيديه! وهم فى ذلك واهمون طبعًا كما أن بعض الآباء والأمهات يرون فى قدرة المريض أحيانًا على التحكم فى أفعاله القهرية دليلاً على أن الأمرَ كلهُ بيديه!

وهذا ما يسببُ الكثيرَ من الألم للمريض، وعلى العكس من ذلك نجدُ بعض الآباء ومعظم الأمهات يستسلمون تمامًا لكل ما يطلبهُ الطفلُ أو المراهقُ فيفعلونَ ما يريحُ ابنهم من العذاب بمعنى أنهم يشاركونهُ فى إتمام الطقوس القهرية أو يلتزمون بالقواعد التى يضعها لهم فأنا أعرفُ أما كانت تغسلُ رغيفَ العيش الذى ستأكلهُ بنتها بالماء والصابون!

ثم تقوم بتسخينه على النار لكى يكونَ معقمًا بالشكل الكافى!! وفى الحالة الأولى يتعذب المريض دون فائدة تذكر، وفى الحالة الثانية يكتشف الأهل بعد فترة أن استسلامهم لأعراض ابنهم أو ابنتهم لا يساعدُ بل يضرٌ وينتجُ عنهُ تعميمٌ

للأعراض وتضخيمٌ للمخاوف والشكوك وتعظيمٌ للشروط، فمثلاً فى المثال الذى ذكرته والذى كانت الأم تغسل فيه العيش لابنتها بالماء والصابون ثم تسخنه أصبح ذلك غير كاف من وجهة نظر البنت بعد ثلاثة شهور من ممارسة الأم لذلك، وطلبت من أمها أن تستخدم الكحول الأبيض بعد الماء والصابون وهنا خافت الأم لأنها تعرفُ أن الكحول مسكر وكل مسكرٍ حرام! إذن الاستسلام لا يحل المشكلة.

والمطلوب من أعضاء الأسرة لكى يكونُ تصرفهم على مستوى المسؤولية هو إعانةُ المريض على مرضه دون تجريح ولا سخرية لأن المريض يجبُ ألا يلام كما أن العديدَ من ردود الأفعال الأسرية مثل الاهتمام المفرط والحمائية الزائدة Emotional Over-Involvement كما يتمثل فى الاستسلام لرغبات المريض أو عكس ذلك كالانتقاد Criticism أو العدائية Hostility كما تتمثلُ فى اتهام المريض بأنه يستطيعُ التحكم فى تصرفاته ولكنهُ لا يريد أو إلقاءُ اللوم عليه فيما قد تتعرضُ لهُ الأسرة من مشاكل كل ردود الأفعال هذه التى يتركُ فيها أعضاءُ الأسرة العنان لانفعالاتهم قد ثبتَ أنها تضرُّ أكثرَ مما تفيد.

٢ ـ **فى حالةِ الأم/الزوجة:** فى هذه الحالةِ يكونُ الدور الأساسىُّ فى التعاملِ مع الموقف واقعًا على عاتق الزوج، خاصةً الزوج المتواجد فى البيت طبعًا لأن هناكَ أزواجٌ لا يدخلون البيت إلا للنوم فى أيامنا هذه، ويمكنُ أن يصابَ أحد أبنائه بالوسواس القهرى ولا يدرى إلا إذا أخبرته زوجته، وأما عندما يصيبُ

الوسواس القهرى الزوجةَ فكثيرٌ من الأزواج لا يعلمون، وكثيرًا ما يكونُ علمهم بالأمر هو أول ما يدفعُ الزوجةَ لطلب العلاج خوفًا من رد فعل زوجها، فإذا علم الزوج فإن الموقف الذى يجب عليه اتخـاذهُ من الأفكار التسلطية هو طمـأنةُ زوجتـه ومسـاعـدتها على العلاج.

وأما الموقف الذى يجبُ عليه اتخاذهُ من الطقوس القهرية فإنه يعتـمد إلى حـد كبـير على طبيعةِ تلك الطقوس فهناكَ طقوسٌ تستهلكُ وقتًا كثيرًا من الزوجـة بما يؤثرُ على واجباتها المنـزليـة وهنـاكَ منهـا مـا يسـتـهلكُ الإمكانات المادية للزوج كالإسـراف فى شراء المناديل الورقية والصابون والمنظفات بوجهٍ عـام، المهم أن الموقفَ المثـالى للزوج من الطقـوس القـهـرية هو البـيـانُ الواضحُ لمدى قـدرته على التـحـمل واسـتـعـدادهُ التـام لمساعدة الزوجة فى العـلاج بشتـى صـوره شريطةَ أن تتعـاون مع المعالج وأن تلتزم بالعلاج وعليه أن يطمئنَ المريضةَ وأن يذكرها دائمًا بأن عدم الاستسلام للفعل القهرى لن يهد الدنيا وكل ما سيحدثُ هوَ زيادةٌ مؤقتةٌ للقلق وعليها بعد ذلك طبعًا أن يلتزم بنصائح المعالج.

والواقع أن المدى الذى يمكنُ أن تصل إليـه شـدةُ الأعـراض القهرية ومدى تعميمها على المواقف والأحداث يعتمد كثيرًا على مدى استعداد الأسـرة للتحمل فهناكَ من تشتـرى مـلابس جديدة فـى كل مرة تخرجُ فيها من البيت لأن الملابس قد تلوثت بالتـأكـيد! ولا يمكنُ أن ترتديَها مـرةً أخرى، وهنـاكَ من تكتـفى

بغسيل الملابس مرتين بدل مرةٍ واحدة لأنها تعرف أن زوجها لن يشترى لها بديلاً لما ترميه فى الشارع لأنهُ اتسخ! وأضيفُ هنا أيضًا أنهُ فى بعض حالات أفكار التلوث التسلطية يصل الأمرُ إلى اضطرار الزوج إلى تغيير المسكن بصورة متكررة لأن الأمورَ تصلُّ فى كل شقةٍ إلى الحد الذى لا يمكنُ معهُ استمرارُ العيش فيها فالزوجةُ يصلُّ خوفها من التلوث من هذه الشقة التى تعتبرها تلوثت بشكل ليس لهُ حل إلى أن تمتنع تمامًا عن تنظيفها لأنها تخافُ من لمس أى شيءٍ فيها!

بل إن هناكَ من تحجمُ عن رعاية أطفالها لأنهم لا يلتزمون بما تأمرهم به فلا تطبخُ لهم مثلاً، وهناكَ من تحرمُ على أسرتها أكلَّ اللحم الحيوانى لأنها رأت ما يحدثُ عند بائع اللحم من إهمالٍ يمكنُ أن تتلوثَ الذبيحةُ بسببه وهىَ ترفضُ اللحم برمته نتيجةً لذلك.

وهكذا يمكنُ أن تصبحَ المرأةُ الموسوسة بالنظافةِ عكسَ ما كانت لأنها تعتبر أنه لا فائدةَ من التنظيف فهوَ لن يزيل التلوث الذى حدث فضلاً عن خوفها من أن تلوثَ نفسها، ويمكنُ أن يصبحَ حالُ أطفالها يرثى له بعد أن كانت موسوسةً فى اهتمامها بهم.

ويعتمد ذلك كلهُ إلى حد كبير على مدى ما تسمحُ به إمكانات الزوج المادية واستعدادهُ للاستسلام لوساوس زوجته.

وأما موقفُ الأبناءِ فى حالة إصابةِ أمهم باضطراب الوسواس القهرى فهوَ موقفٌ لا يحسدونَ عليه خاصةً فى

المرحلة الأولى أى فى مـرحلة اكـتـشـاف أن مـا تفـعلهُ الأم من تصرفـاتٍ تبدوغـريبـةً أو مبـالغًـا فيهـا هو عـلامـةٌ من عـلامـات المرض النفسى فـهم من جـهـةٍ لا يسـتطيـعـونَ إخـبـارها بـأنهـا مـريضـةٌ نفسيًا خوفًا من أن يتهموا بقلة الأدب وهـم فى نفس الوقت من جـهـةٍ أخـرى لا يسـتطيـعـونَ دائمًـا طاعـتـهـا فى كل تحكمـاتها ومـتطلبـاتهـا، ولا ننسى بالطبع أنهـا الأم التى تجبُ طاعـتـهـا بحكم الدين، ولكن هل معنى ذلك أن عليهم طاعـتـهـا؟ وإلى متى تجبُ عليهم طاعتها؟.

إن هناكَ حـالاتٍ رأيتـهـا بعينى رأسى كانَ على الأولادِ فيهـا إن أرادوا الحـيـاةَ فى البـيت كـأبناء لـلأم أن يلتـزمـوا حـرفـيـا بتعليمـاتها والتى كان منها على سبيل المثال لا الحصر: الخروجُ من باب البيت ممنوعٌ فى يوم الجـمـعـة)لأن فيه سـاعـةُ نحس!!) والدخول من باب البيت يجبُ أن يكونُ بالقدم اليمنى ومن باب الشقة إلى باب الحمام حيثُ يتمُّ خلعُ الملابس كلها والاغتسال ثم غسيل المفاتيح، وهكذا، وكانَ على البنت ألا تجلسَ مباشرةً على المقاعد الخشبية فى الجامعة بل كان عليها أن تقوم بفرش مـجموعةٍ من المناديل الورقيـة قبل الجلوس لكى لا تخالف أمها وهكذا، وهناكَ حـالاتٌ تتسببُ أفكارُ التلوث التسلطية فيهـا إلى العـزلة الاجـتـمـاعـيـة التـامـة للمـريض ولـلأسـرة أيضًـا فـهم لا يفتحونَ باب البيت لأحد لأن الأم لا تثق فى نظافته مثلاً وحتى فى حـالة ثقتهـا فى نظافتـه أو فى كونه سيلتـزمُ بقـواعد الوجـود فى الشقة فيلمس كذا ولا يلمسُ كذا على سبيل المثال، وأحيانًا

يقاوم أعضاءُ الأسرة ذلك لكنهم كثيرًا ما يستسلمون لأن النتائج المترتبةَ على عدم طاعتهم للأو امر دائمًا ما تكونُ أسوأ من طاعتهم للأو امر.

ومعنى ذلك أن هؤلاء الأبناء يوضعونَ فى صراع مستمرٍّ ما بينَ رغبتهم فى الحياة بشكلٍ طبيعى وبين التزامهمْ بتعليمات الأم وبين اضطرارهم للكذب عليها أحيانًا أو باستمرار.

إن على الأبناءِ أن يستعينوا بالأب أو بالخال أو بالعم (أو من هم فى مقامهم حسب الظروف الخاصة بكل أسرةٍ) فى مثل هذه الحالة لأن تركَ هذه الأمور لا يؤدى إلى هدوئها وإنما بالعكس إلى تفاقم المشكلة.

٣ ـ **فى حالة الأب والزوج والعائل الوحيد:** وهنا أصعبُ الأو ضاع لأن الزوجَ هوَ الآمرُ الناهى وهو السيد المطاع فى معظم البيوت العربية وليسَ كلُّ مريض بالوسواس القهرى يعترفُ أمامَ نفسه وأمام الآخرين بأنهُ مريضٌ نفسى.

ولعلها هنا تكمنُ المشكلةُ فلوأن الأب على استعدادٍ للاعتراف بمرضه لما كانت هناكَ مشكلة، فمن الممكن أن يكونَ المريضُ هنا لا يعرفُ أنهُ مريض.

ومن الممكن أن يكونَ عارفًا بأنهُ مريض لأنهُ يعرفُ أنهُ ورثَ هذه الحالةَ عنَ جده أو أبيه مثلاً ولكنَّ معلوماته هيَ أنهُ لا علاج لمثل هذه الحالات وليست هناكَ بالطبع ثقافةٌ طبيةٌ نفسيةٌ لدى معظم الناس فى بلادنا العربية ولا درايةٌ بالتطور الذى

أحرزهُ الطب النفسى فى أساليب وطرق العلاج.

والذى يحدثُ فى الكثير من الأحيان هوَ أن الزوجةَ والأبناءَ يلاحظونَ اضطراب تصرفات الأب ولكنهم يخافون من فتح الكلام فى الموضوع.

وكثيرًا ما يستسلمونَ لتحكمات هذا الأب والزوج، وهناكَ حالاتٌ يصلُ فيها استسلام المريض للطقوس القهرية إلى الحد الذى يؤثرُ على التزامه بعمله وقدرته على كسب لقمة العيش لأنهُ يتأخر عن مواعيد العمل.

وأحيانًا يرفضُ الذهاب أصلاً للعمل، ومن المعروف أن ممارسى طقوس الغسيل وطقوس التحقق بصفة خاصة من أكثر الذين يقابلون مشاكلَ فى عملهم، وهناكَ حالاتٌ قليلةٌ يتسببُ اتخاذُ أعضاء الأسرةِ لموقفٍ حادٍ من الطقوس القهرية التى يطلبُ منهم الزوج/الأب المشاركةَ فيها فيرفضون المشاركةَ إلى وقوف الأسرة على حافة الانهيار بالطلاق وأحيانًا يحدث الطلاق بالفعل!

فماذا يفعلُ هؤلاء المساكين؟

لابد فى رأيى أنا من نوع من طلب التدخل والوساطة من أهل الزوج أو أصدقائه المقربين ويحسن فعلُ ذلك بعد محاولة الكلام فى الموضوع مع الزوج نفسه لأن فتح الموضوع بصورةٍ حكيمةٍ يمكنُ أن يكونَ كافيًا لاعتراف الأب/الزوج بوجود مشكلة، ويصبحُ اللجوء إلى الطبيب النفسى ممكنًا بعد ذلك.

ثالثًا: كيف نتعاون مع المعالج أثناء العلاج؟

الحقيقة أن تعاون الأسرة مع المعالج أثناء العلاج يفيد فائدةً كبيرةً فى التعجيل بعملية الشفاء وفى المحافظة على التحسن الذى يتم الوصول بفضل الله تعالى إليه، وإن كان هناك فى بلادنا كثيرٌ من المرضى النفسيين بوجهٍ عام يقبلون على الطبيب النفسى دون علم أفراد أسرتهم ويطلبون من الطبيب ألا يجبرهم على إعلام الأهل بأنه يعالج نفسيا وهو ما يجعل الطبيب والمريض وحدهما فى العملية العلاجية ويجعل العلاج أصعب وأطول ولا حول ولا قوة إلا بالله.

ويحتاج الأمر بالطبع إلى فهم أعضاء الأسرة كلهم لطبيعة اضطراب الوسواس القهرى ونوعية الأدوية المستخدمة فى علاجه وطول المدة التى يقرر الطبيب النفسى احتياج المريض إلى الاستمرار على العلاج خلالها كما أن من واجب الطبيب النفسى أن يوضح للمريض وللمتوفرين من أعضاء الأسرة احتياج المريض إلى الصبر على الدواء الذى لا يعمل إلا بعد فترة قد تصل إلى ثلاثة شهورٍ مع أن المريض يستخدمه كل يوم فهذه هى النقطة الأولى التى يحتاج المريض والأهل فيها إلى تعلم الصبر، وفى الحالات التى يكون فيها الأهل متفتحون ومستعدون للتعاون يستطيع الطبيب النفسى أن يشرح لهم مفاهيم العلاج السلوكى والمعرفى ويستطيع أن يتخذ منهم معاونين له فى برنامج العلاج السلوكى الذى يتفق عليه مع المريض، ومن الممكن الاستعانة بأخ المريض أو أخته كما يمكن

الاستعانة بالأبناء بشرط أن يكونوا على قدر من الفهم والوعى اللازم لإدراك الفرق بين دورهم كمساعدين للمعالج ودورهم كأبناء، وأن يفرقوا بين ما تجب عليهم فيه طاعة الأم أو الأب، وبين ما هو جزءٌ من المرض تجب عليهم إعانة الأب أو الأم عليه.

رابعًا: كيف نتعاون مع المريض والمعالج فى مرحلة العلاج الوقائى؟

ولعل من أهم المفاهيم التى يجب إيصالها للناس هنا هو أن الوقاية خيرٌ من العلاج بمعنى أن الاستمرار على العقار بعد حدوث التحسن أفضل من تركه وإعادة المحاولة كلها بعد رجوع الأعراض خاصةً وأن الدواء قد لا ينجح فى كل مرة!، ومن النقاط الهامة هنا فى مجتمعاتنا أن يوضح الطبيب النفسى أن الدواء المستخدم فى العلاج سواءً كان من مجموعة الماس أو الماسا هو دواءٌ آمنٌ إلى حد كبير فى حدود العلم والدراسات المتاحة منذ أكثر من عشرين عامًا وحتى يومنا هذا وأن الاستمرار عليه لفترات طويلة آمنٌ أيضًا وأن تركه فى أغلب الحالات يعنى أن تعود أعراض الوسواس القهرى إلى الظهو ر.

ثم أن هناك نقطةٌ هامةٌ أيضًا وهى أن نتيجة العلاج إنما تقيم بابتعاد المريض عن السلوكيات القهرية التى كان يضيع أيامه فى ممارستها، وبقدرته على فعل ومواجهة الأشياء التى كان يخاف من مواجهتها، وكذلك بقدرته على التغلب على الأفكار التسلطية إذا حدث أن هاجمته فى لحظةٍ ما وهو على

العلاج، لكن الغريب أن المرضى فى بلادنا يريدون معنى آخر لنجاح العلاج وهو أن ينسوا أعراض المرض وفترة المرض بكل تداعياتها وتأثيراتها عليهم وعلى أسرهم ومن هذه التداعيات مثلاً أنهم ما يزالون يتناولون الدواء والذى يشكل فى الكثير من الأحيان عبئًا اقتصاديا على الأسرة، أو أنهم ما زالوا يتذكرون الأفكار التسلطية التى كانت تقتحم وعيهم ولا ينجحون فى التخلص منها، ولا يكفيهم أنهم يستطيعون بعد العلاج التغلب عليها والتخلص منها فهم يريدون نسيانها تمامًا والواقع أن ما يطمح إليه العلاج هو أن تكون لدى المريض القدرة على التحكم فى أفكاره وأن يستطيع التناسى، لا أن ينسى ما كان، أقول هذا القول لأننى لاحظت نوعًا من التعاون المستتر مع المريض ضد حالته أثناء مرحلة العلاج الوقائى، فترى أعضاء الأسرة يوافقون بصمتهم على ترك المريض للدواء وانقطاعه عن المتابعة مع طبيبه لأنهم يرون أنه تحسن ولم يعد بحاجةٍ إلى علاج ولا إلى طبيب، وهم فى الحقيقة فضلاً عن مخالفتهم لنصائح الطبيب إنما يعبرون عن رغبتهم فى التخلص من العبء المادى والمعنوى لاستمرار المريض على العلاج مع أن هذا هو السبيل الوحيد إذا أراد الله تعالى لبقاء مريضهم قادرًا على التحكم فى وسواسه القهرى.

■ ■ ■

نصائح للتغلب على الإحباط

عليك عـدم الاسـتـسـلام للإحـبـاط الذى يعـد من أخطر المشـاكـل الـتـى يتـعـرض لهـا الإنـسـان بصـورة مـسـتـمـرة فى حياته اليومية.

الإحباط يؤثر تأثيرا سلبيا على سلوكياتناوهى حالة شعورية تطرأ على الشخص حين يتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا يستطيع مواجهتها ـ فتؤدى إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز ـ فحين يتعرض الإنسان مثلا إلى مناوشات بالطريق ثم اختلافات فى العمل ثم مشاحنات أسرية ـ كل ذلك يدفع به إلى الانطواء والشعور بالإحباط.

ـ للتغلب على هذا الشعور الذى قد يؤدى إلى الاكتئاب ننصح بالآتى:

١ـ اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطىء.

٢ ـ تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.

٣ ـ البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة فى ذلك دون مكابرة.

٤ ـ الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.

٥ ـ تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية باسترجاع

التجـارب المشابهـة التـى مـرت بـه وتغلب عليـها فيـثق فـى قـدرته على تخطى الأزمة.

٦ ـ تبسيط الضغوط النفسية والثقة بأن أى مشكلة لها حل حتـى وإن كان فـى وقت لاحق.

٧ ـ ممارســة الهــو ايات لأنهــا تنقل الشــخص إلى حــالة مزاجية أكثر سعادة.

٨ ـ أن يتـرك الإنسـان التفكيـر فـى مشـاكله ويحـاول إسـعـاد الآخرين فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.

٩ ـ تذكر أن دوام الحـال من المحال والثقة بأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة.

١٠ ـ الاهـتـمـام بالغـذاء والحـرص على تنـاول البـروتينـات الحـيوانيـة والنبـاتيـة وعسل النحل والقـرفة لأن مـا تحـتـويه هـذه الأغذية من أحماض أمينية يعتبر مضادات طبيعية للإحباط.

■ ■ ■

علاج الهموم

إن من طبـيعـة الحـياة الدنيـا الهـموم والغـموم التى تـصيب الإنسان فيها، فهى دار اللأو اء والشدة والضنك، ولهذا كان مما تميـزت الجنة به عن الدنيا أنه ليس فيـها هم ولا غم لا يمسـهم فيـها نصب وما هم منها بمخـرجين، وأهلها لا تتكدر خـواطرهم ولا بكلمة لا يسمعون فيها لغوا ولا تأثيما إلا قيلا سلاما سلاماً وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمقاساة التى يواجهها الإنسان فى ظروفه المختلفة وأحواله المتنوعة.

كـمـا دل عـليـه قـول الحق تعـالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ فـهـو حـزيـن على ما مضى، مهـموم بما يستقبل، مغـموم فى الحال.

والمكروه الوارد على القلب إن كـان من أمـر مـاض أحـدث الحـزن، وإن كـان من مـسـتـقـبل أحـدث الهـم، وإن كـان من أمـر حاضر أحدث الغم.

والقلوب تتـفاوت فى الهم والغم كثرة واستمراراً بـحسب مـا فيها من الإيمان أو الفسوق والعصيان فهى على قلبين: قلب هو عرش الرحمن، ففيه النور والحـياة والفرح والسرور والبـهجة وذخائر الخير، وقلب هو عرش الشيطان فهناك الضيق والظلمة والموت والحزن والغم والهم. من فوائد ابن القيم.

والناس يتفاوتون فى الهموم بتفاوت بواعثهم وأحوالهم وما يحمله كل واحد منهم من المسئوليات.

فمن الهموم هموم سامية، ذات دلالات طيبة، كهموم العالم فى حل المعضلات التى يحتاج المسلمون فيها إلى جواب وخصوصا إذا استعصت المسألة واستغلقت، وكذلك هم إمام المسلمين بمشكلات رعيته وهذا مما أقلق العمرين وغيرهما فكان الأول يجهز الجيش فى الصلاة وهو معذور فى ذلك ويحمل هم الدواب أن تعثر بأرض العراق، والثانى كان يعبر عما يعانيه بقوله: إنى أعالج أمرا لا يعين عليه إلا الله قد فنى عليه الكبير وكبر عليه الصغير وفصح عليه الأعجمى وهاجر عليه الأعرابى حتى حسبوه دينا لا يرون الحق غيره. (سيرة عمر بن عبد العزيز لابن عبد الحكم ص٣٧).

وكلما كان القرار أكثر تعلقاً بمصير المسلمين كان الهم أعظم ولذلك لما أو كل إلى عبد الرحمن بن عوف اختيار خليفة المسلمين بعد عمر لم يكتحل بنوم ليشاور المسلمين حتى العجائز (البخارى الفتح ٧٢٠٧).

ومن الهموم الشريفة هم الداعية فى نشر الدين وحمل الرسالة والأخذ بيد المدعوإلى طريق الهداية، وهموم العابد فى تصحيح عبادته فى القصد والأداء، وهم المسلم بما يصيب إخوانه فى أقطار الأرض.

ومن الهموم ما يكون ناشئاً عن المعاصى، كالهموم التى تصيب المذنب بعد ذنبه كما يحدث فى هم من أصاب دماً

حراماً، أو هم الزانية بحملها.

ومن الغموم ما يكون بسبب ظلم الآخرين كظلم الأقرباء كما قال الشاعر:

وظلمِ ذوى القـربى أشـد مضـاضـة

على النفس من وقع الحسام المهند

وكـذلك الغـمـوم الحـاصلة بسـبب مـصـائب الدنيـا، كـالأمـراض المزمنـة والخطيـرة، وعـقـوق الأبناء وتسلط الزوجـة، واعوجاج الزوج.

ومن الهموم ما يكون بسبب الخوف من المستقبل وما يخبئه الزمان كهموم الأب بذريته من بعده وخاصة إذا كانوا ضعفاء وليس لديه ما يخلفه لهم.

وهكـذا تتنـوع الغـمـوم والهـمـوم، وفـيـمـا يلى شىء من البيان والتفصيل:

الهم الذى يعترى الداعية أثناء دعوته لقومه، وقد نال منه الأنبياء النصيب الأوفى، فهذه عائشة رضى الله عنها تحدث ابن أختها عروة أنها قالت للنبى ﷺ هل أتى عليك يومٌ كان أشد من يوم أحدٍ قال لقد لقيت من قومك ما لقيت وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسى على ابن عبد ياليل بن عبد كُلالٍ فلم يجبنى إلى ما أردت فانطلقت وأنا مهمومٌ على وجهى فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب فرفعت رأسى فإذا أنا بسحابةٍ قد أظلتنى فنظرت فإذا فيها جبريل فنادانى فقال إن

الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم على ثم قال يا محمد فقال ذلك فيما شئت إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين فقال النبي ﷺ بل أرجوأن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئًا (رواه البخارى الفتح ٣٢٣١).

وكذلك أصابه الكرب ﷺ لما كذبه قومه فى مسراه فروى مسلم رحمه الله تعالى عن أبى هريرة قال قال رسول الله ﷺ لقد رأيتنى فى الحجر وقريشٌ تسألنى عن مسراى فسألتنى عن أشياء من بيت المقدس لم أثبتها فكربت كربةً ما كربت مثله قط قال فرفعه الله لى أنظر إليه ما يسألونى عن شىءٍ إلا أنبأتهم به.. (صحيح مسلم، ط. عبد الباقى، رقم ١٧٢).

ومن الهموم هم العبادات، فهذا رسول الله ﷺ يهمه أمر إعلام الناس بالصلاة: فعن أبى عمير بن أنسٍ عن عمومةٍ له من الأنصار قال اهتم النبى ﷺ للصلاة كيف يجمع الناس لها فقيل له انصب رايةً عند حضور الصلاة فإذا رأوها آذن بعضهم بعضًا فلم يعجبه ذلك قال فذكر له القنع يعنى الشبور وقال زيادٌ شبور اليهود فلم يعجبه ذلك وقال هو من أمر اليهود قال فذكر له الناقوس فقال هو من أمر النصارى فانصرف عبد الله بن زيد بن عبد ربه وهو مهتمٌ لهم رسول الله ﷺ فأرى الأذان فى منامه قال فغدا على رسول الله ﷺ فأخبره فقال له يا

رسـول الله إنى لبـين نائم ويقظان إذ أتانـى آتٍ فـأرانى الأذان..
(رواه أبوداود فى سننه: كتاب الصلاة باب بدء الأذان).

ومنها هم الصادق بتكذيبه، كما وقع للصحابى الجليل زيد بن الأرقم رضي الله عنه لما سمع رأس المنافقين يقول لأصحابه: لئن رجعنا إلى المدينة ليخرجن الأعز منها الأذل (يعنى بالأعز نفسه، ويقصد بالأذل رسول الله ﷺ ومن معه)، قال زيدٌ: فأخبرت عمى فانطلق فأخبر رسول الله ﷺ فأرسل إليه رسول الله ﷺ فحلف وجحد قال فصدقه رسول الله ﷺ وكذبنى قال فجاء عمى إلى فقال ما أردت إلا أن مقتك رسول الله ﷺ وكذبك والمسلمون قال فوقع على من الهم ما لم يقع على أحدٍ قال فبينما أنا أسير مع رسول الله ﷺ فى سفرٍ قد خفقت برأسى من الهم إذ أتانى رسول الله ﷺ فعرك أذنى وضحك فى وجهى فما كان يسرنى أن لى بها الخلد فى الدنيا ثم إن أبا بكرٍ لحقنى فقال ما قال لك رسول الله ﷺ قلت ما قال لى شيئًا إلا أنه عرك أذنى وضحك فى وجهى فقال أبشر ثم لحقنى عمر فقلت له مثل قولى لأبى بكرٍ فلما أصبحنا قرأ رسول الله ﷺ سورة المنافقين **(رواه الترمذى وقال هذا حديثٌ حسنٌ صحيحٌ، السنن ط. شاكر رقم ٣٣١٣).**

وفى رواية مسلم للقصة قال فأتيت النبى ﷺ فأخبرته بذلك فأرسل إلى عبد الله بن أبى فسأله فاجتهد يمينه ما فعل فقال كذب زيدٌ رسول الله ﷺ قالَ فوقع فى نفسى مما قالوه

شـدةً حتـى أنزل الله تصـديقى ﴿إِذَا جَاءَكَ الْمُنَافِقُونَ﴾. (صحيح مسلم رقم ٢٧٧٢).

ومنهـا هم البـرىء بسبب التهمـة الباطلة، وقـد نـالت زوجة رسولنا الكريم عائشة رضى الله عنها من هذا الهم نصيبا وافرا فـعندما رمـاها المنافـقـون فى غـزوة المريسيع بما رمـوها به من الفـاحشـة، وكـانت مريضـة، علمت بالخبـر من إحدى نسـاء بيتهـا فـازداد مـرضـهـا، وركبـهـا الهم، قـالت فقلت سبـحـان الله أولقـد تحـدث النـاس بهـذا قـالت فـبكيت تلك الليلة حـتى أصـبـحـت لا يرقـأ لى دمعٌ ولا أكـتـحل بنوم حـتى أصـبـحـت أبكى.. ثم قـالت: فبكيت يومى ذلك لا يرقـأ لى دمعٌ ولا أكتحل بنوم قالت فـأصبح أبواى عندى وقد بكيت ليلتين ويومًا لا أكتحل بنومٍ ولا يرقـأ لى دمعٌ يظنـان أن البكاء فـالقٌ كبـدى قـالت فـبينمـا همـا جـالسـان عندى وأنا أبكـى فـاستـأذنت على امـرأةٌ من الأنصـار فـأذنت لهـا فجلست تبكى معى قالت فبينا نحن على ذلك دخل علينا رسول الله ﷺ فسلم ثم جلس قـالت ولم يجلس عندى منذ قيل ما قيل قـبلهـا وقـد لبث شـهـرًا لا يوحى إليـه فى شـأنـى قـالت فـتشـهـد رسـول الله ﷺ حين جلس ثم قـال أمـا بعـد يا عـائشـة فـإنه قـد بلغنـى عنك كذا وكـذا فـإن كنت بريئـةً فـسـيبـرئك الله وإن كنت ألممت بذنب فـاسـتغـفـرى الله وتوبى إليـه فـإن العـبـد إذا اعـتـرف بذنبـه ثم تـاب إلى الله تاب الله عليـه قـالت فلمـا قـضـى رسـول الله ﷺ مقالته قلص دمعى حتى ما أحس منه قطرةً فقلت لأبى

أجب رسـول الله ﷺ فـيمـا قـال قـال والله مـا أدرى مـا أقـول لرسـول الله ﷺ فـقلت لأمـى أجـيـبـى رسـول الله ﷺ قـالـت مـا أدرى ما أقـول لرسـول الله ﷺ قـالت فـقلت وأنا جـاريةٌ حـديثـة السن لا أقرأ كثيرًا من القرآن إنى والله لقد علمت لقد سمعتم هذا الحـديث حتى اسـتقـر فى أنفسكم وصـدقتم به فلئن قلت لكم إنى بريئـةٌ والله يعلم أنى بـريئـةٌ لا تصـدقـونى بذلك ولئن اعترفت لكم بأمرٍ والله يعلم أنـى منه بريئةٌ لتصدقنى والله ما أجـد لكم مـثـلاً إلاَّ قـول أبى يوسف قـال (فـصـبـرٌ جـمـيلٌ والله المستـعان على مـا تصـفـون) قـالت ثم تحـولت فـاضطجـعت على فراشـى قالت وأنا حينئذٍ أعلم أنى بريئةٌ وأن الله مبرئى ببراءتى ولكن والله مـا كنت أظن أن الله منزلٌ فـى شـأنـى وحـيًـا يتلى ولشـأنى فى نفسى كان أحـقـر من أن يتكلم الله فى بأمـرٍ يتلى ولكن كنت أرجـوأن يرى رسـول الله ﷺ فـى النوم رؤيا يبـرئـنى الله بهـا قـالـت فـوالله مـا رام رسـول الله ﷺ ولا خـرج أحـدٌ من أهل البيت حتى أنزل عليه فـأخذه ما كان يأخذه من البـرحـاء حتى إنه ليتحـدر منه مثل الجمان من العرق وهو فى يوم شاتٍ من ثقل القـول الذى ينزل عليه قـالت فلمـا سـرى عن رسـول الله ﷺ سـرى عنه وهـو يضحك فكانت أول كلمةٍ تكلم بهـا يا عائشـة أمـا الله عـز وجل فقـد برأك فقـالت أمـى قومـى إليـه قالت فـقلت لا والله لا أقـوم إليـه ولا أحـمـد إلا الله عـز وجل فـأنـزل الله عـز وجل (إِنَّ الَّذِينَ جَـاءُوا بِالإِفْكِ عُـصْـبَـةٌ مِّنكُمْ لا تَحْـسَـبُـوهُ) العـشـر الآيـات كلهـا . (رواه البخارى الفتح رقم ٢٦٦١).

وكذلك قصة المرأة التى اتهمت ظلماً وروت قصتها عائشة رضى الله عنها قالت: أسلمت امرأةٌ سوداء لبعض العرب وكان لها حفشٌ فى المسجد قالت فكانت تأتينا فتحدث عندنا فإذا فرغت من حديثها قالت ويومَ الوشاح من تعاجيب ربنا ألا إنه من بلدة الكفر أنجانى فلما أكثرت قالت لها عائشة وما يوم الوشاح قالت خرجت جويريةٌ لبعض أهلى وعليها وشاحٌ من أدمٍ فسقط منها فانحطت عليه الحديا وهى تحسبه لحمًا فأخذته فاتهمونى به فعذبونى حتى بلغ من أمرى أنهم طلبوا فى قبلى فبيناهم حولى وأنا فى كربى إذ أقبلت الحديا حتى وازت برءوسنا ثم ألقته فأخذوه فقلت لهم هذا الذى اتهمتمونى به وأنا منه بريئةٌ **(البخارى الفتح ٣٨٣٥)**.

ومنها الهم بما قد يحصل للزوجة والذرية بعد الموت.

عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان يقول إن أمركن مما يهمنى بعدى ولن يصبر عليكن إلا الصابرون قال ثم تقول عائشة فسقى الله أباك من سلسبيل الجنة تريد عبد الرحمن بن عوفٍ وكان قد وصل أزواج النبى ﷺ بمالٍ يقال بيعت بأربعين ألفاً **(رواه الترمذى وقال: هذا حديثٌ حسنٌ صحيحٌ غريبٌ، سنن الترمذى رقم ٣٦٨٢ وحسنه فى مشكاة المصابيح رقم ٦١٢١)**.

ومنها الهم بسبب الدين ومن أمثلة ذلك ما وقع للزبير رضي الله عنه كما روى قصته ولده عبد الله بن الزبير قال لما وقف الزبير يوم الجمل دعانى فقمت إلى جنبه فقال يا بنى إنه لا يقتل اليوم إلا ظالمٌ أو مظلومٌ وإنى لا أرانى إلا سأقتل اليوم مظلومًا وإن من

أكبر همى لدينى أفترى يبقى ديننا من مالنا شيئًا فقال يا بنى بع مالنا فاقض دينى وأوصى بالثلث وثلثه لبنيه يعنى بنى عبد الله بن الزبير يقول ثلث الثلث فإن فضل من مالنا فضلٌ بعد قضاء الدين شىءٌ فثلثه لولدك قال هشامٌ وكان بعض ولد عبد الله قد وازى بعض بنى الزبير خبيبٌ وعبادٌ وله يومئذٍ تسعة بنين وتسع بناتٍ قال عبد الله فجعل يوصينى بدينه ويقول يا بنى إن عجزت عنه فى شىءٍ فاستعن عليه مولاى قال فوالله ما دريت ما أراد حتى قلت يا أبت من مولاك قال الله قال فوالله ما وقعت فى كربةٍ من دينه إلا قلت يا مولى الزبير اقض عنه دينه فيقضيه.. قال عبد الله بن الزبير فحسبت ما عليه من الدين فوجدته ألفى ألف ومائتى ألفٍ.. (واستبعد بعض أصحاب الزبير رضي الله عنه إمكان قضاء الدين من هو له وكثرته ولكن بارك الله فى أرض كانت للزبير بركة عظيمة ومدهشة فقسمت وبيعت وسدد الدين وبقيت بقية) فلما فرغ ابن الزبير من قضاء دينه قال بنوالزبير اقسم بيننا ميراثنا قال لا والله لا أقسم بينكم حتى أنادى بالموسم أربع سنين ألا من كان له على الزبير دينٌ فليأتنا فلنقضه قال فجعل كل سنةٍ ينادى بالموسم فلما مضى أربع سنين قسم بينهم قال فكان للزبير أربع نسوةٍ ورفع الثلث فأصاب كل امرأةٍ ألف ألفٍ ومائتا ألفٍ فجميع ماله خمسون ألف ألفٍ ومائتا ألفٍ (البخارى: الفتح رقم ٣١٢٩).

ومنها الهم للرؤيا يراها المرء، وقد وقع ذلك للنبى ﷺ فقال: (بينا أنا نائمٌ أتيت بخزائن الأرض فوضع فى كفى

سواران من ذهب فكبرا على فأوحى الله إلى أن انفخهما فنفختهما فذهباً فأولتهما الكذابين اللذين أنا بينهما صاحب صنعاء (صاحب اليمامة البخارى: الفتح رقم ٤٣٧٥).

ووقع لابن عمر رضى الله عنهما هم بسبب رؤيا رآها وقد حدثنا عن ذلك فقال كنت فى عهد النبى ﷺ وما لى مبيتٌ إلا فى مسجد النبى ﷺ وكان النبى ﷺ إذا أصبح يأتونه فيقصون عليه الرؤيا قال فقلت ما لى لا أرى شيئًا فرأيت كأن الناس يحشرون فيرمى بهم على أرجلهم فى ركى فأخذت فلما دنا إلى البئر قال رجلٌ خذوا به ذات اليمين فلمًا استيقظت همتى رؤياى وأشفقت منها فسألت حفصة عنها فقالت نعم ما رأيت فقلت لها سلى النبى ﷺ فسألته فقال نعم الرجل عبد الله لو كان يصلى من الليل حدثنا موسى بن خالدٍ عن إبراهيم بن محمدٍ الفزارى عن عبيد الله عن نافع عن ابن عمر بهذا الحديث قال ابن عمر وكنت إذا نمت لم أُقم حتى أصبح قال نافعٌ وكان ابن عمر يصلى الليل رواه الدارمى، كتاب الصلاة، باب النوم فى المسجد

وروى البخارى رحمه الله تعالى القصة عن ابن عمر رضى الله عنهما قال إن رجالاً من أصحاب رسول الله ﷺ كانوا يرون الرؤيا على عهد رسول الله ﷺ فيقصونها على رسول الله ﷺ فيقول فيها رسول الله ﷺ ما شاء الله وأنا غلامٌ حديث السن وبيتى المسجد قبل أن أنكح فقلت فى نفسى لو كان فيك خيرٌ لرأيت مثل ما يرى هؤلاء فلما اضطجعت ذات ليلةٍ قلت اللهم إن

كنت تعلم فى خيراً فأرنى رؤيا فبينما أنا كذلك إذ جاءنى ملكان فى يد كل واحدٍ منهما مقمعةٌ من حديدٍ يقبلان بى إلى جهنم وأنا بينهما أدعو الله اللهم إنى أعوذ بك من جهنم ثم أرانى لقينى ملكٌ فى يده مقمعةٌ من حديدٍ فقال لن تراع نعم الرجل أنت لو كنت تكثر الصلاة فانطلقوا بى حتى وقفوا بى على شفير جهنم فإذا هى مطويةٌ كطى البئر له قرونٌ كقرن البئر بين كل قرنين ملكٌ بيده مقمعةٌ من حديدٍ وأرى فيها رجالاً معلقين بالسلاسل رؤوسهم أسفلهم عرفت فيها رجالاً من قريش فانصرفوا بى عن ذات اليمين فقصصتها على حفصة فقصتها حفصة على رسول الله ﷺ فقال رسول الله ﷺ إن عبد الله رجلٌ صالحٌ لو كان يصلى من الليل فقال نافعٌ فلم يزل بعد ذلك يكثر الصلاة (البخارى: الفتح رقم ٧٠٢٩).

وفى الشريعة علاجات للهم الحاصل بسبب المنامات والأحلام المقلقة. ومنها التفل عن الشمال ثلاثاً والاستعاذة بالله من الشيطان ثلاثاً والاستعاذة بالله من شر ما رأى ثلاثاً وأن يغير الجنب الذى كان نائماً عليه أو يقوم يصلى ولا يحدث برؤياه تلك أحداً من الناس.

وبعد هذا العرض لطائفة من أنواع هموم الدنيا فقد آن الأوان للحديث عن العلاج.

ولا شك أن العقيدة تؤثر فى المعالجة، فترى كثيراً من الكفار وكذلك ضعفاء الإيمان يصابون بالانهيار أو يقدمون على الانتحار للتخلص من الكآبة والحبوط واليأس إذا ما وقعوا فى

ورطة أو أصابتهم مـصيبـة وكم ملئت المستشـفيات من مـرضى الانهيارات العصبية والصدمات النفسية وكم أثرت هذه الأمور على كثير من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى العجز التام أو فقدان العقل والجنون.

أما من اهتدى بهدى الإسلام فإنه يجد العلاج فيما أتى من لدن العليم الخبير الذى خلق الخلق وهو أعلم بما يصلحهم "ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير .

فهلم إلى استعراض شىء من أنواع العلاجات التى جاءت فى هذه الشريعة:

أولاً: التسلح بالإيمان المقرون بالعمل الصالح:

قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

وسبب ذلك واضح، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتعاملون بها مع كل ما يرد عليهم من أنواع المسرات والأحزان. فيتلقون النعم والمسار بقبول لها، وشكر عليها، ويستعملونها فيما ينفع، فإذا فعلوا ذلك أحسوا ببهجتها وطمعوا فى بقائها وبركتها ورجاء ثواب شكرها وغير ذلك من الأمور العظيمة التى تفوق بخيراتها وبركاتها تلك المسرات.

ويتلقون المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس

لهم عنه بد، فيحصلون منافع كثيرة من جراء حصول المكاره، ومن ذلك: المقاومات النافعة، والتجارب المفيدة، وقوة النفس، وأيضا الصبر واحتساب الأجر والثواب وغير ذلك من الفوائد العظيمة التى تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع فى فضل الله وثوابه، كما عبر النبى ﷺ عن هذا المعنى فى الحديث الصحيح بقوله: عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خيرٌ وليس ذاك لأحدٍ إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له (رواه مسلم فى صحيحه رقم ٢٩٩٩).

وهكذا يكون النظر الإيجابى إلى الابتلاء، ومن ذلك:

ثانياً: النظر فيما يحصل للمسلم من تكفير الذنوب وتمحيص القلب ورفع الدرجة، إذا أصابته غموم الدنيا وهمومها:

قال رسول الله ﷺ: ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزنٍ ولا أذى ولا غمٍ حتى الشوكة يشاكها إلا كفرً الله بها من خطاياه (رواه البخارى الفتح ٥٦٤٢).

وفى رواية مسلم: (ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصبٍ ولا سقمٍ ولا حزنٍ حتى الهم يهمه إلا كفر به من سيئاته) (صحيح مسلم رقم ٢٥٧٣).

فليعلم المهموم أن ما يصيبه من الأذى النفسى نتيجة للهم لا يذهب سدى بل هو مفيد فى تكثير حسناته وتكفير سيئاته،

وأن يعلم المسلم أنه لولا المصائب لوردنا يوم القيامة مفاليس كما ذكر بعض السلف ولذلك كان أحدهم يفرح بالبلاء كما يفرح أحدنا بالرخاء.

وإذا علم العبد أن ما يصيبه من المصائب يكفر عنه سيئاته فرح واستبشر، وخصوصاً إذا عوجل بشيء بعد الذنب مباشرة كما وقع لبعض الصحابة رضى الله عنهم فيما رواه عبد الله بن مغفل رضي الله عنه أن رجلا لقى امرأةً كانت بغيًا فى الجاهلية فجعل يلاعبها حتى بسط يده إليها فقالت المرأة مه فإن الله عز وجل قد ذهب بالشرك وقال عفان مرةً ذهب بالجاهلية وجاءنا بالإسلام فولى الرجل فأصاب وجهه الحائط فشجه ثم أتى النبى ﷺ فأخبره فقال أنت عبدٌ أراد الله بك خيرًا إذا أراد الله عز وجل بعبدٍ خيراً عجل له عقوبة ذنبه وإذا أراد بعبدٍ شراً أمسك عليه بذنبه حتى يوفى به يوم القيامة كأنه عيرٌ **(رواه أحمد رحمه الله المسند ٨٧/٤ والحاكم فى المستدرك ٣٤٩/١).**

وفى إسناده الحسن عن عبد الله بن مغفل والحسن مدلس وقد عنعن ولكن روى صالح بن أحمد بن حنبل قال: قال أبى: سمع الحسن من أنس بن مالك ومن ابن مغفل ـ يعنى عبد الله بن مغفل: كتاب المراسيل لابن أبى حاتم ص: ٤٥ باب ما يثبت للحسن البصرى سماعه من أصحاب رسول الله ﷺ.

وقال الذهبى رحمه الله: قال قائل: إنما أعرض أهل الصحيح عن كثير مما يقول فيه الحسن: عن فلان، وإن كان مما قد ثبت لقيه فيه لفلان المعين لأن الحسن معروف

بالتـدليس ويدلس عن الضـعـفـاء فـيـبـقى فى النفس من ذلك.. (السير ٤/٥٨٨).

وقـال النبى ﷺ: (إن الله إذا أراد بعـبـد خـيـراً عـجل له العقوبة فى الدنيا، وإذا أراد بعبد شـراً أمسك عنه حتى يوافى يوم القيامـة بذنبه) (رواه الترمذى السنن رقم ٢٣٩٦ وهو فى صحيح الجامع رقم ٣٠٨).

ثالثاً: معرفة حقيقة الدنيا:

فإذا علم المؤمن أن الدنيا فانية، ومتاعها قليل، وما فيها من لذة فهى مكدرة ولا تصفولأحد. إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً، وإن أعطـت يسـيـراً مـنعـت كثيراً، والمؤمن فيها مـحبوس كما قـال رسول الله ﷺ: الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر (رواه مسلم رقم ٢٩٥٦).

وهى كذلك نصب وأذى وشقاء وعناء ولذلك يستريح المؤمن إذا فارقها كما جاء عن أبى قتادة بن ربعى الأنصارى أنه كان يحـدث أن رسـول الله ﷺ مـر عليـه بجنازةٍ فـقـال مـسـتـريحٌ ومستراحٌ منه قالوا يا رسول الله ما المستريح والمستراح منه قال العـبـد المؤمن يسـتـريح من نصب الدنيـا وأذاها إلى رحـمـة الله والعبد الفـاجر يستريح منه العباد والبلاد والشجر والدواب (رواه البخارى: الفتح رقم ٦٥١٢).

وموت المؤمن راحة له من غموم دار الدنيا وهمومها وآلامها كما فى الحـديث: إذا حضر المؤمن أتتـه ملائكة الرحمة بحريرةٍ

بيضاء فيقولون اخرجى راضية مرضياً عنك إلى روح الله وريحانٍ وربٍ غير غضبان فتخرج كأطيب ريح المسك حتى أنه ليناوله بعضهم بعضاً حتى يأتون به باب السماء فيقولون ما أطيب هذه الريح التى جاءتكم من الأرض فيأتون به أرواح المؤمنين فلهم أشد فرحاً به من أحدكم بغائبه يقدم عليه فيسألونه ماذا فعل فلانٌ ماذا فعل فلانٌ فيقولون دعوه فإنه كان فى غم الدنيا فإذا قال أما أتاكم قالوا ذهب به إلى أمه الهاوية وإن الكافر إذا احتضر أتته ملائكة العذاب بمسح فيقولون اخرجى ساخطةً مسخوطاً عليك إلى عذاب اللهً عز وجل فتخرج كأنتن ريح جيفةٍ حتى يأتون به باب الأرض فيقولون ما أنتن هذه الريح حتى يأتون به أرواح الكفار **(المجتبى من سنن النسائى رقم ١٨١٠ وصححه الألبانى فى صحيح النسائى ١٣٠٩)**.

إن هذا المعنى الذى يدركه المؤمن لحقيقة الدنيا يهو ن عليه كثيراً من وقع المصاب وألم الغم ونكد الهم لأنه يعلم أنه أمر لا بد منه فهو من طبيعة هذه الحياة الدنيا.

رابعاً: ابتغاء الأسوة بالرسل والصالحين واتخاذهم مثلاً وقدوة:

وهم أشد الناس بلاءً فى الدنيا، والمرء يبتلى على قدر دينه، والله إذا أحب عبداً ابتلاه وقد سأل سعد رضي الله عنه النبى ﷺ فقال: يا رسول الله أى الناس أشد بلاءً قال الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل فيبتلى الرجل على حسب دينه فإن كان دينه صلباً اشتد بلاؤه وإن كان فى دينه رقةٌ ابتلى على حسب دينه فما يبرح

البـلاء بالـعبـد حتى يتـركه يمشى على الأرض ما عليه خطيئةٌ (رواه الـتـرمـذى وقـال: هذا حـديثٌ حـسنٌ صـحـيحٌ، السنن: رقم ٢٣٩٨ وهـو فى صحيح سنن الترمذى للألبانى رقم ١٩٥٦).

خامساً: أن يجعل العبد الآخرة همه:

لكى يجمع الله له شمله لما رواه أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: من كانت الآخرة همه جعل الله غناه فى قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهى راغمةٌ ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له (رواه الترمذى رقم ٢٣٨٩ وصححه الألبانى فى صحيح الجامع ٦٥١٠).

قال ابن القيم رحمه الله: إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمه، وفرغ قلبه لمحبته، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكله إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش فى خدمة غيره.. فكل من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته بلى بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته. قال تعالى: ﴿وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾. (الفوائد ط. دار البيان ص: ١٥٩).

سادساً: علاج مفيد ومدهش وهو ذكر الموت:

لقوله ﷺ: (أكثروا ذكر هادم اللذات: الموت فإنه لم يذكره

أحد فى ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره فى سعة إلا ضيقها عليه) (رواه البزار عن أنس وحسنه الألبانى كما فى صحيح الجامع رقم ١٢١١ وصححه كذلك فى إرواء الغليل رقم ٦٨٢).

سابعاً: دعاء الله تعالى:

وهذا نافع جداً ومنه ما هو وقاية ومنه ما هو علاج، فأما الوقاية فإن على المسلم أن يلجأ إلى الله تعالى ويدعوه متضرعاً إليه بأن يعيذه من الهموم ويباعد بينه وبينها، كما كان يفعل النبى ﷺ؛ فقد أخبرنا خادمه أنس بن مالك رضي الله عنه عن حاله معه بقوله: (كنت أخدم رسول الله ﷺ إذا نزل فكنت أسمعه كثيراً يقول: (اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال) (رواه البخارى الفتح رقم ٢٨٩٣).

وهذا الدعاء مفيد لدفع الهم قبل وقوعه والدفع أسهل من الرفع.

ومن أنفع ما يكون فى ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذى كان النبى ﷺ يدعوبه عن أبى هريرة قال كان رسول الله ﷺ يقول اللهم أصلح لى دينى الذى هو عصمة أمرى وأصلح لى دنياى التى فيها معاشى وأصلح لى آخرتى التى فيها معادى واجعل الحياة زيادةً لى فى كل خيرٍ واجعل الموت راحةً لى من كل شرٍ (رواه مسلم رقم ٢٧٢٠).

فإذا وقع الهم وألم بالمرء، فباب الدعاء مفتوح غير مغلق،

والكريم عز وجل إن طرق بابه وسئل أعطى وأجاب.. يقول جل وعلا: وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون .

ومن أعظم الأدعية فى إذهاب الهم والغم والإتيان بعده بالفرج: الدعاء العظيم المشهو ر الذى حث النبى ﷺ كل من سمعه أن يتعلمه ويحفظه:

قال رسول الله ﷺ ما أصاب أحداً قط همٌ ولا حزنٌ فقال اللهم إنى عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتى بيدك ماضٍ فى حكمك عدلٌ فى قضاؤك أسألك بكل اسمٍ هو لك سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته فى كتابك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبى ونور صدرى وجلاء حزنى وذهاب همى إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرجا قال فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها فقال بلى ينبغى لمن سمعها أن يتعلمها **(رواه الإمام أحمد فى المسند ٣٩١/١ وصححه الألبانى فى السلسلة الصحيحة رقم ١٩٨).**

هذا الحديث العظيم الذى يتضمن اعتراف العبد أنه مملوك لله وأنه لا غنى له عنه وليس له سيد سواه والتزام بعبوديته وإعلان الخضوع والامتثال لأمره ونهيه، وأن الله يصرفه ويتحكم فيه كيف يشاء وإذعان لحكم الله ورضى بقضائه وتوسل إلى الله بجميع أسمائه قاطبة ثم سؤال المطلوب ونشدان المرغوب.

وقد ورد فى السنة النبوية أدعية أخرى بشأن الغم والهم والكرب ومنها:

عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم **(رواه البخارى، الفتح رقم ٦٣٤٦).**

وعن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر قال: (يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث) **(الترمذى رقم ٣٥٢٤ وحسنه فى صحيح الجامع ٤٦٥٣).**

عن أسماء بنت عميس قالت قال لى رسول الله ﷺ ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب أو فى الكرب الله الله ربى لا أشرك به شيئاً. رواه أبوداود كتاب الصلاة: باب فى الاستغفار، وهو فى صحيح الجامع ٢٦٢٠

ومن الأدعية النافعة فى هذا الباب أيضا ما علمناه رسول الله ﷺ بقوله:.. دعوات المكروب اللهم رحمتك أرجوفلا تكلنى إلى نفسى طرفة عين وأصلح لى شأنى كله لا إله إلا أنت.. **(رواه أبوداود فى كتاب الأدب رقم ٥٠٩٠ وحسنه فى صحيح الجامع ٣٣٨٨ وفى صحيح سنن أبى داود رقم ٤٢٤٦).**

فإذا لهج العبد بهذه الأدعية بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فى تحصيل أسباب الإجابة، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همه فرحاً وسروراً.

ثامناً: الصـلاة علـى النبى ﷺ وهى من أعظم مـا يفـرج الله به الهموم:

روى الطفـيل بن أبى بن كعـب عن أبيه قـال كـان رسـول الله ﷺ إذا ذهب ثلثـا الليل قـام فـقـال يا أيهـا الناس اذكـروا الله اذكروا الله جاءت الراجفة تتبعها الرادفة جاء الموت بما فيه جاء الموت بمـا فـيـه قـال أبىٌّ قلت يا رسـول الله إنى أكـثـر الصـلاة عليك فكم أجعل لك من صـلاتى فقـال ما شئت قـال قلت الربع قـال ما شئت فإن زدت فهو خيرٌ لك قلت النصف قـال ما شئت فإن زدت فهو خيرٌ لك قال قلت فالثلثين قـال ما شئت فإن زدت فهو خـيرٌ لك قلت أجعل لـك صـلاتى كلهـا قـال إذاً تكفـى همك ويغفـر لك ذنبك (رواه الترمذى وقال: هذا حديثٌ حسنٌ صحيحٌ. السنن رقم ٢٤٥٧ وحسنه الألبانى فى المشكاة ٩٢٩).

تاسعاً: التوكل على الله عز وجل وتفويض الأمر إليه:

فمن علم أن الله على كل شىء قـدير، وأنه المتفرد بالاختيار والتـدبير. وأن تـدبيـره لعبـده خيـر من تدبيـر العبـد لنفسـه وأنه أعلم بمصلحة العبد من العبد وأقـدر على جلبها وتحصيلها منه وأنصح للعبد لنفسـه وأرحم به منه بنفسه، وأبر بـه منه بنفسـه. وعلم مع ذلك أنه لا يسـتطيع أن يتـقـدم بين يدى تدبيـره خطوة واحدة ولا يتأخـر عن تدبيره له خطوة واحدة، فلا متقدم له بين يدى قـضـائه وقدره ولا مـتـأخـر، فـألقى نفسـه بين يديه وسلم الأمـر كله إليه، وانطـرح بين يديه انطـراح عبـد مملوك ضعيف بين يدى ملك عـزيز قـاهـر. له التـصـرف فى عـبـده بما شـاء،

وليس للعبد التصرف فيه بوجه من الوجوه، فاستراح حينئذ من الهموم والغموم والأنكاد والحسرات. وحمل كل حوائجه ومصالحه من لا يبالى بحملها ولا يثقله ولا يكترث بها. فتولاها دونه وأراه لطفه وبره ورحمته وإحسانه فيها من غير تعب من العبد ولا نصب، ولا اهتمام منه، لأنه قد صرف اهتمامه كله إليه وجعله وحده همه. فصرف عنه اهتمامه بحوائجه ومصالح دنياه، وفرغ قلبه منها، فما أطيب عيشه وما أنعم قلبه وأعظم سروره وفرحه.

وأما من أبى إلا تدبيره لنفسه واختياره لها واهتمامه بحظه دون حق ربه، خلاه وما اختاره وولاه ما تولى فحضره الهم والغم والحزن والنكد والخوف والتعب، وكسف البال وسوء الحال، فلا قلب يصفو، ولا عمل يزكو، ولا أمل يحصل، ولا راحة يفوز بها، ولا لذة يتهنى بها، بل قد حيل بينه وبين مسرته وفرحه وقرة عينه. فهو يكدح فى الدنيا كدح الوحش ولا يظفر منها بأمل ولا يتزود منها (لمعاد. الفوائد لابن القيم ص: ٢٠٩).

ومتى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع فى فضله، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام القلبية والبدنية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه، والمعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب، الدافعة لقلقه، قال تعالى ومن يتوكل على الله فهو حسبه أى كافيه جميع ما يهمه

من أمر دينه ودنياه.

فـالمتـوكل على الله قـوى القلب لا تؤثر فـيـه الأو هام، ولا تزعـجـه الحـوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس ومن الخـور والخوف الذى لا حقيقـة له، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليـه بالكفاية التـامـة، فيثق بالله ويطمئن لوعده، فيزول همـه وقلقه، ويتـبدل عـسره يسـرا، وترحه فـرحـا، وخوفـه أمنا فنسـأله تعـالى العـافيـة وأن يتـفضل علينـا بقـوة القلب وثبـاته بالتوكل الكامل الذى تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى.

عـاشــراً: ومما يـدفع الهم والقلق الحــرص على مـا ينفع واجتماع الفكر كله على الاهتمـام بعمل اليوم الحـاضـر، وقطعه عن الاهـتمـام فى الوقت المسـتـقـبل، وعن الحــزن على الوقت الماضى:

ولهـذا اسـتـعـاذ النبى ﷺ من الهم والحـزن، فـالحـزن على الأمـور الماضـية التى لا يمكن ردها ولا اسـتـدراكـهـا والـهم الذى يحـدث بسـبـبه الخـوف من المستـقبل، فـيكون العـبـد ابن يومـه، يجمع جده واجتهاده فى إصلاح يومـه ووقته الحاضـر، فإن جمع القلب على ذلك، يوجب تكميل الأعـمال، ويتسلى به العـبـد عن الهم والحـزن والنبى ﷺ إذا دعـا بدعاء أو أرشـد أمته إلى دعـاء فـهـو يحث مع الاسـتـعـانة بالله والطمـع فى فـضله على الجـد والاجتهاد فى التـحقق لحصول ما يدعولدفعه لأن الدعاء مقارن للعمل، فـالعبد يجتهد فيما ينفـعه فى الدين والدنيا، ويسأل ربه

نجاح مقصده. ويستعينه على ذلك كما جاء عن أبى هريرة قال قال رسول الله ﷺ المؤمن القوى خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خيرٌ احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابكَ شىءٌ فلا تقل لو أنى فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان (رواه مسلم ٢٦٦٤).

فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة فى كل حال والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذى هو الكسل الضار وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة، ومشاهدة قضاء الله وقدره وجعل الأمور قسمين: قسماً يمكن للعبد السعى فى تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدى فيه العبد مجهو ده ويستعين بمعبوده. وقسماً لا يمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة:.ابن سعدى.

والحديث المذكور يدل على السعى فى إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفى تحصيل الأسباب الجالبة للسرور وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التى لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وأن ذلك حمق وجنون، فيجاهد قلبه عن التفكر فيها وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله، مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكاره التى يتخيلها فى مستقبل حياته. فيعلم أن الأمور

المستقبلة مجهو ل ما يقع فيها من خير وشر وآمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شىء إلا السعى فى تحصيل خيراتها، ودفع مضراتها ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، واتكل على ربه فى إصلاحه، واطمأن إليه فى ذلك صلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى.

الحادى عشر: ومن أكبر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينته الإكثار من ذكر الله:

فإن لذلك تأثيراً عجيباً فى انشراح الصدر وطمأنينته، وزوال همه وغمه، قال الله تعالى ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

وأعظم الأذكار لعلاج الهم العظيم الحاصل عند نزول الموت :لا إله إلا الله.

وذلك لما حدث به طلحة عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: سمعت النبى ﷺ يقول كلمةً لا يقولها عبدٌ عند موته إلا فرج الله عنه كربته وأشرق لونه فما منعنى أن أسأله عنها إلا القدرة عليها حتى مات فقال له عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ إنى لأعلمها فقال له طلحة وما هى فقال له عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ هل تعلم كلمةً هى أعظم من كلمةٍ أمر بها عمه لا إله إلا الله فقال طلحة هى والله هى (رواه أحمد ١/١٦١).

الثانى عشر: اللجوء إلى الصلاة:

قال الله تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ﴾ وعن حذيفة قال كان النبى ﷺ إذا حزبه أمرٌ صلى (رواه أبوداود كتاب الصلاة باب

وقت قيام النبى ﷺ من الليل وحسنه فى صحيح الجامع رقم ٤٧٠٣).

الثالث عشر: ومما يفرج الهم أيضا الجهاد فى سبيل الله:

كما قال عليه الصلاة والسلام: عليكم بالجهاد فى سبيل الله تبارك وتعالى فإنه بابٌ من أبواب الجنة يذهب الله به الهم والغم (رواه أحمد عن أبى أمامة عن عبد الله بن الصامت رضى الله عنهما ٥/ ٣١٩ وصححه فى صحيح الجامع ٤٠٦٣ وعزاه السيوطى للطبرانى فى الأوسط عن أبى أمامة).

الرابع عشر: التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة:

فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الهم والغم، ويحث العبد على الشكر الذى هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولوكان العبد فى حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا. فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه التى لا تحصى ولا تعد وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة، بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم، هانت وطأتها، وخفت مؤنتها، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضا، يدع الأشياء المرة حلوة فتنسيه حلاوة أجرها مرارة صبرها.

ومن أنفع الأشياء فى هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبى ﷺ فى الحديث الصحيح عن أبى هريرة قال قال رسول الله ﷺ انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو

فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعـمـة الله عليكم **(رواه الترمذى فى سننه رقم ٢٥١٣ وقال: هذا حديثٌ صحيحٌ وهو فى صحيح الجامع ١٥٠٧)**.

فـإن العـبـد إذا نصب بين عـينيـه هذا الملحظ الجليل، رأى نفسه يفـوق قطعاً كثيراً من الخلق فى العافية وتوابعها، وفى الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال، فيزول قلقه وهمه وغمه، ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله التى فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها.

وكلمـا طال تأمل العـبـد فى نعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ودفع عنه شروراً متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى.

الخـامس عشـر: الانشـغـال بعـمل من الأعـمـال أو علم من العلوم النافعة:

فـإنها تلهى القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذى أقلقه. وربما نسى بسبب ذلك الأسباب التى أو جبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضا مشترك بين المؤمن وغيره. ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه فى اشتغاله بذلك العلم الذى يتعلمه أو يعلمه، ويعمل الخير الذى يعمله، إن كان عبادة فهو عبادة وإن كان شغله دنيوياً أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله، فلذلك أثره الفعال فى دفع الهموم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلى بالقلق وملازمة الأكدار، فحلت

به الأمراض المتنوعة فصار دواءه الناجح: نسيانه السبب الذى كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهماته.

وينبغى أن يكون الشغل الذى يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه ؛ فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع والله أعلم. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى.

السادس عشر: النظر إلى الجوانب الإيجابية للأحداث التى يظهر منها بعض ما يكره:

عن أبى هريرة قال قال رسول الله ﷺ لا يفرك مؤمنٌ مؤمنةً إن كره منها خلقاً رضى منها آخر **(رواه مسلم ١٤٦٩)**.

ومن فوائد هذا الحديث: زوال الهم والقلق وبقاء الصفاء، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة وحصول الراحة بين الطرفين، ومن لم يسترشد بهذا الذى ذكره النبى ﷺ بل عكس القضية فلحظ المساوىء، وعمى عن المحاسن، فلا بد أن يقلق، ولابد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة، ويخل بكثير من الحقوق التى على كل منهما المحافظة عليها. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى.

السابع عشر: معرفة القيمة الحقيقية للحياة وأنها قصيرة وأن الوقت أغلى من أن يذهب فى الهم والغم:

فالعاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغى له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة، فيشح بحياته أن

يذهب كثير منها نهباً للهموم والأكدار ولا فرق فى هذا بين البر والفاجر، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر، والنصيب النافع العاجل والآجل. وينبغى أيضا إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية. وبين ما أصابه من مكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه، وبين الاحتمالات الكثيرة فى السلامة منها فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه وخوفه، ويقدر أعم ما يكون من الاحتمالات التى يمكن أن تصيبه، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت، ويسعى فى دفع ما لم يقع منها وفى رفع ما وقع أو تخفيفه.

جعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن واستعن بالراحة وإجماع النفس على الأعمال المهمة.
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى

الثامن عشر: ومن الأمور النافعة عدم السماح بتراكم الأعمال والواجبات:

وذلك بحسمها فى الحال والتفرغ للمستقبل، لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة، فتشتد وطأتها، فإذا حسمت كل شىء

فى وقته تفرغت للأمور المستقبلة بقوة تفكير وقوة عمل.

وينبغى أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم، فالأهم وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه، فإن ضده يحدث السآمة والملل والكدر، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة، فما ندم من استشار، وادرس ما تريد فعله درساً دقيقاً، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدى، بتصرف.

التاسع عشر: التوقع المستمر والاستعداد النفسى لجميع الاحتمالات:

فإن الإنسان إذا استحضر فى نفسه فقد عزيز أو مرض قريب أو وقوعاً فى دين أو قهر عدوأو أى احتمال سيئ مما لم يحدث بعد - مع استعاذته بالله من ذلك ورجاء السلامة - فإنه لووقع له شىء من ذلك حقيقة سيكون أهو ن عليه وأخف وطأة لتوقعه المسبق.

ومما ينبغى التنبه له أن كثيراً من الناس من ذوى الهمم العالية يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة. لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون، ويتكدر الصفاء، والسبب فى هذا أنهم وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار، وتركوها عند الأمور الصغار فضرتهم وأثرت فى راحتهم فالحازم يوطن نفسه على الأمور الصغيرة والكبيرة

ويسأل الله الإعانة عليها، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً.

العشرين: ومن العلاجات أيضا الشكوى إلى أهل العلم والدين وطلب النصح والمشورة منهم:

فإن نصائحهم وآراءهم من أعظم المثبتات فى المصائب. وقد شكى الصحابة لرسول الله ﷺ ما كانوا يلقون من تعذيب.

فهذا خباب بن الأرت رضي الله عنه يقول: شكونا إلى رسول الله ﷺ وهو متوسدٌ بردةً له فى ظل الكعبة قلنا له ألا تستنصر لنا ألا تدعوالله لنا قال كان الرجل فيمن قبلكم يحفر له فى الأرض فيجعل فيه فيجاء بالمنشار فيوضع على رأسه فيشق باثنتين وما يصده ذلك عن دينه ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه من عظم أو عصب وما يصده ذلك عن دينه والله ليتمن هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله أو الذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون **(البخارى الفتح ٣٦١٢)**.

وكذلك شكى التابعون إلى صحابة رسول الله ﷺ.

يقول الزبير بن عدى: أتينا أنس بن مالك فشكونا إليه ما نلقى من الحجاج فقال اصبروا فإنه لا يأتى عليكم زمانٌ إلا الذى بعده شرٌ منه حتى تلقوا ربكم سمعته من نبيكم ﷺ **(رواه البخارى الفتح رقم ٧٠٦٨)**.

فيسمع المسلم من أهل العلم والقدوة ما يسليه ويخفف عنه آلام غمومه وهمومه.

ومن هذا الباب أيضا: اللجوء إلى إخوان الصدق والأقرباء العقلاء والأزواج والزوجات الأوفياء والوفيات فهذه فاطمة رضى الله عنهما لما أصابها الهم شكت إلى زوجها علي رضي الله عنه كما روى القصة عبد الله بن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ أتى فاطمة رضى الله عنهما فوجد على بابها ستراً فلم يدخل قال وقلما كان يدخل إلا بدأ بها فجاء عليٌّ رضي الله عنه فرآها مهتمةً فقال ما لك قالت جاء النبى ﷺ إلى فلم يدخل فأتاه عليٌّ رضي الله عنه فقال يا رسول الله إن فاطمة اشتد عليها أنك جئتها فلم تدخل عليها قال وما أنا والدنيا وما أنا والرقم (أى النقش والرسم) فذهب إلى فاطمة فأخبرها بقول رسول الله ﷺ فقالت قل لرسول الله ﷺ ما يأمرنى به قال قل لها فلترسل به إلى بنى فلان ﷺ وكان ستراً موشياً رضي الله عنه (أى مزخرفاً منقوشاً) **(رواه أبو داود كتاب اللباس باب فى اتخاذ الستور وهو فى صحيح أبى داود ٣٤٩٦).**

الحادى والعشرون: أن يعلم المهموم والمغموم أن بعد العسر يسراً، وأن بعد الضيق فرجاً:

فليحسن الظن بالله فإنه جاعل له فرجاً ومخرجاً.

وكلما استحكم الضيق وازدادت الكربة قرب الفرج والمخرج.

وقد قال الله تعالى فى سورة الشرح (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

(٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) فذكر عسراً واحداً ويسرين فالعسر المقترن بأل فى الآية الأولى هو العسر فى الآية الثانية أما اليسر فى الآية الثانية فهو يسر آخر غير الذى فى الآية الأولى.

وقال النبى ﷺ فى وصيته لابن عباس رضى الله عنهما النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً **(رواه أحمد ١/٢٩٣ السلسلة الصحيحة ٢٣٨٢ وصححه الألبانى فى صحيح الجامع برواية الخرائطى عن أنس بلفظ رقم ٦٨٠٦).**

الثانى والعشرون: ومن علاجات الهموم ما يكون بالأطعمة:

فقد روى البخارى رحمه الله عن عائشة رضى الله عنهما أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول إنى سمعت رسول الله ﷺ يقول إن التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن **(الفتح رقم ٥٦٨٩).**

وروى رحمه الله أيضا عن عائشة زوج النبى ﷺ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها أمرت ببرمةٍ من تلبينةٍ فطبخت ثم صنع ثريدٌ فصبت التلبينة عليها ثم قالت كلن منها فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول التلبينة مجمةٌ لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن **(الفتح ٥١٤٧).**

والتلبينة: هى حساء يعمل من دقيق أو نخالة ويجعل

فيـه عسـل وسـميـت تلبـينة لشبـهـهـا باللبن، وهى تطبخ من الشعير مطحوناً.

ومعنى مجمة: أى تريح وتنشط وتزيل الهم.

وروى أحمد رحمه الله عن عائشة قالت كان رسول الله ﷺ إذا قـيل له إن فـلانًا وجعٌ لا يطعم الطعام قـال عليكم بـالتلبـينة فحسوه إياها فوالذى نفسى بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ (رواه أحمد ١٥٢/٦).

ورواه الترمـذى عن عـائشـة قـالت كـان رسـول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمـر بالحسـاء فـصنع ثم أمرهـم فحسـوا منه وكان يقول إنه ليرتق (وفى رواية أحمد وابن ماجة: ليـرتو) فؤاد الحزين ويسر وعن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عـن وجـهـهـا قـال أبـو عيسى هذا حديثٌ حسنٌ (صحيحٌ: السنن رقم ٢٠٣٩).

ويرتوأو يرتق: أى يشد ويقوى، ويسرو: أى يكشف.

وهذا الأمر ـ وإن استغربه بعض الناس ـ هو حق وصدق ما دام قـد ثبت من طريق الوحى عن المعـصـوم ﷺ، والله خلق الأطعمـة وهو أعلم بخـصـائصـهـا وبالتـالى فإن حسـاء الشـعـيـر المذكور هو من الأغذيـة المفرحـة، والله اعلم. (يراجع زاد المعاد لابن القيم رحمه الله ١٢٠/٥).

أما عن طريقة طبخه لمريض الجسد ومحزون القلب فيقول ابن حجـر رحمه الله: ولعل اللائق بـالمريض ماء الشعير إذا طبخ

صحيحاً وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحوناً والله أعلم (انظر فتح الباري ١٤٧).

وقد لخص ابن القيم هذه الأدوية والعلاجات في خمسة عشر نوعاً من الدواء يذهب الله بها الهم والحزن وهي:

الأول: توحيد الربوبية.

الثاني: توحيد الإلهية.

الثالث: التوحيد العلمي الاعتقادي (وهو توحيد الأسماء والصفات).

الرابع: تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبده، أو يأخذه بلا سبب من العبد يوجب ذلك.

الخامس: اعتراف العبد بأنه هو الظالم.

السادس: التوسل إلى الرب تعالى بأحب الأشياء، وهو أسماؤه وصفاته، ومن أجمعها لمعاني الأسماء والصفات: الحي القيوم.

السابع: الاستعانة به وحده.

الثامن: إقرار العبد له بالرجاء.

التاسع: تحقيق التوكل عليه، والتفويض إليه، والاعتراف له بأن ناصيته في يده، يصرفه كيف يشاء، وأنه ماض فيه حكمه، عدل فيه قضاؤه.

العاشر: أن يرتع قلبه في رياض القرآن، ويتعزى به عن كل

مصيبة، ويستشفى به من أدواء صدره، فيكون جلاء حزنه، وشفاء همه وغمه.

الحادى عشر: الاستغفار.

الثانى عشر: التوبة.

الثالث عشر: الجهاد.

الرابع عشر: الصلاة.

الخامس عشر: البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده.

نسأل الله تعالى أن يعافينا من الهموم وأن يفرج عنا الكروب ويزيل عنا الغموم إنه هو السميع المجيب، وهو الحى القيوم.

تذكرة

وبعد ذكر هذه الطائفة من أنواع هموم الدنيا وعلاجها يجدر التذكير بأن هموم الآخرة أعظم وغمومها وكروبها أشد، ومن أمثلة ذلك ما يصيب الناس فى أرض المحشر فقد روى البخارى رحمه الله تعالى عن أبى هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال.. أنا سيد الناس يوم القيامة وهل تدرون مم ذلك يجمع الله الناس الأولين والآخرين فى صعيدٍ واحدٍ يسمعهم الداعى وينفذهم البصر وتدنوالشمس فيبلغ الناس من الغم والكرب ما لا يطيقون ولا يحتملون فيقول الناس ألا ترون ما قد

بلغكم ألا تنظرون من يشفع لكم إلى ربكم فيقول بعض الناس لبعضٍ عليكم بآدم.. (رواه البخارى الفتح ٤٧١٢).

ولا علاج لغموم وكربات ذلك اليوم إلا بالإقبال على الله فى هذا اليوم.

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه خير قوم والحمد لله الذى لا تأخذه سنة ولا نوم.

■ ■ ■

كيف نتعامل مع الشخص القلق؟

كل فرد منا له طباعه وقدراته وإمكانيـاته، هذه قضـيـة لا خلاف عليها إطلاقاً وأيضاً لا خلاف فى أن قدراتنا تختلف فى التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية، فشخص ما يستطيع أن يتعامل مع جميع الضغوط بثقة وهدوء أعصاب، وشخص آخر قد يصاب بقرحة وهو ينتظر مقابلة مديره فى العمل، وهذا أمر غير مبالغ فيه ولكنه حقيقة واقعية عند كثير من الناس، ولكن نحن هنا فى صدد الحديث عن شخص يكون شديد القلق إذا كان يواجه ضغطاً معيناً أو عندما يكون فى انتظار حدث معين، والأمـر الأسـوأ أن هـذا القلق يتـعـدى حـدوده ويؤثر فى كل من حوله وخاصة محيطه الأسرى.

ولا أستطيع أن أنسى تلك الحالة التى حولت لى من قبل طبيـب المسـتـوصـف لامـرأة تبلغ من العـمـر ٣٢ سنة، مـازلت أذكـر الحـالة تماماً علـى الـرغـم مـن أنـه يفصلنى عنها سنتان من الزمن.

دخلت إلى غـرفة العـيادة وقـد بدا عليهـا الشحـوب، وبدت مترددة فى كل شىء حتى فى إمساكها بحقيبتها فتارة تضعها على يمين كرسيها وأخرى تضعها فى حضنها وتارة ثالثة تعلقها

على كتفها، تحدثت عن انخفاض طاقتها الإنتاجية فى العمل وعن مدى علاقتها مع أطفالها فى الفترة الأخيرة، وكثرة صراخها على خادمتها، لم أجد سبباً لكل هذا الاضطراب والقلق فى حياتها، بل هى التى قالت وبكل صراحة إن حياتها تسير تماماً كما كانت تسير على الدوام وهى حياة هادئة وموفقة - بفضل الله - وفى العمل الأمور أكثر من ممتازة، فما سبب القلق إذن؟!.

والحقيقة أنها لم تكن سوى مرآة عاكسة لقلق زوجها، الذى كان تحت ضغط عمله الخاص وتقلبات السوق المختلفة، وهذه هى العلاقة الزوجية مشاعر أحد الطرفين تنعكس فى مشاعر الطرف الآخر.

وهنا لابد من أن نتوقف قليلاً ونتساءل:

هل من الصحى أن تصاب الأسرة بأسرها بحالة من القلق والاضطراب بسبب أن أحد أطرفها قلق ومضطرب؟

والإجابة حقاً ستكون: لا وإذن فإن سؤالنا اللاحق:

كيف نتعامل مع الشخص القلق؟

التعامل مع الشخص القلق دائم الاضطراب ليس بالأمر السهل ولكنه ليس بالمستحيل، فلكى نعرف كيف نتعامل مع الشخص القلق لابد أن نعرف نقطتين رئيسيتين وهما:

١ - إنه من طبيعة شخصية هؤلاء الأشخاص أنهم يحبون أن يشعروا بإحساس الطرف الآخر بمشاعرهم

والاهتمام بأمرهم.

٢ - إن الحديث حول الموضوع المسبب للقلق والاضطراب قد يثير المزيد من القلق.

فالسؤال الذى يطرح دائماً عند هذه النقطة، هو:

- كيف أشعره باهتمامى، ووقوفى بجانبه فى الوقت الذى يكون فيه طرح الموضوع يثير المزيد من القلق؟؟

هنا نقول إن لغة التصرف أبلغ من لغة الحديث.

الإعداد للاستقبال أو اللقاء بعد العودة من العمل وتهيئة المنزل والإعداد لأمسية عائلية بسيطة وجميلة، والكلمات الهادئة الجانبية والملامسة، كل هذه الأمور حتماً ستكون أبلغ من أية كلمات يمكن أن ينطق بها اللسان وأبلغ دليل على الإحساس بظروف الطرف الآخر، وأرجوهنا ألا يفهم من الحديث أن الكلام موجه للزوجات دون الأزواج، لا.. إطلاقاً.. على الزوج تماماً أن يقوم بلغة التصرفات والأعمال لينقل زوجته من مرحلة اضطراب أو قلق تمر بها، كما على الزوجة أن تقوم بذات التصرفات والأعمال لتنقل الزوج من مرحلة قلق أو اضطراب يمر بها.

وهنا يجدر القول بأن هذا الأمر لن يكون كافياً فقط لتقليل حدة القلق عند الطرف الآخر ووسيلة لإحساس الطرف الآخر بمشاعرنا تجاهه، ولكنه أيضاً كفيل بأن يقطع الطريق على القلق والاضطراب أن ينتقل من الطرف القلق إلى الطرف

الآخر، فإذن هذه الأجواء الهادئة هى وسيلة مخاطبة، وعلاج ووقاية، وكم هى حاجة الأسرة لهذه الجرعة الوقائية فى هذه المرحلة الخاصة من حياتها.

ولكن هل يغنى عن أن نتحدث فى الموضوع؟! قطعاً لن يكفى، ولكنه كاف وبحد كبير لإبلاغ الطرف الآخر بوقوفنا بجانبه دون أن نثير قلقه، ولكننا كبشر نحن نحتاج لأن نتشارك فى خبراتنا لكى نعرف كيف نخرج من دوائر أزماتنا، فإذن لا غنى لنا عن أن نتحدث فى الموضوع معاً كى نستمع لنصائح بعضنا البعض من أجل الخروج من دائرة القلق والاضطراب.

وإذا كنا سنتحدث عن المحادثة والمخاطبة فإننا من جديد سنتكلم من القواعد العامة لذلك من اختيار الزمان والمكان والأسلوب المناسبين لظرف الحديث فطاولة الطعام لا تصلح، فور دخول المنزل خاطئ، وأسلوب التقصى والمحاكمة والتوجيه أسوأ ما يمكن اختياره من أساليب الحديث فى الموضوع المثير للقلق.

فأولاً: لابد من أن تقدم المقدمات المتعلقة بهذا الحديث فالخطوة الأولى لابد وأن تكون لغة التصرفات التى تحدثنا عنها فى بداية موضوعنا، لندع هذه اللغة تأخذ مداها وتحقق الغاية المنشودة منها، حتى لو استدعى الأمر أياماً ثم لنبدأ الحديث بأسلوب هادئ وظريف.

كنت أحدث صديقاً آخر لى بهذه القصة وبما يدور فى خلدى، وهو طبيب ألمانى يحضر معى دورة فى أسلوب المحادثة

فى الطبى النفسى وكنا نحضر محاضرة فى أسلوب المخاطبة مع الشخص القلق، فقلت: لواستطعنا أن نصيغ بعض العبارات الرقيقة فى صورة علمية وطبية بحتة فإننا حتماً سننجح، فقال باسماً: تعرف كيف تستطيع زوجتى أن تخرج كل مشاعر القلق منى؟!.

قلت له كيف؟!، فقال بسؤال واحد بصيغة واحدة ولكن بأسلوب إلقائى مختلف فى كل مرة وذلك بقولها: ما الذى سرق مشاعر زوجى الحبيب منى؟

يقول: عندها أبدأ بالحديث عن كل شىء أعيانى قلقاً واضطراباً دون أن أتوقف.

نعم هذه هى الحقيقة وهى أن نعرف متى وأين وكيف متى عرفنا هذه الثلاثية فلن يكون هناك مشكلة فى الحديث عن سبب الاضطراب والقلق وحديثنا لن يثير المزيد منها.

■ ■ ■

الإسعافات النفسية للطفل

اعتاد الناس الاهتمام بالإسعافات الأولية للطفل فى مجال الصحة العامة والإصابات المنزلية وغيرها هذه الإصابات وإن كانت تشكل خطراً على حياة الطفل إلا أنها ليست أكثر أهمية من الإسعافات الأولية فى مجال الصحة النفسية بالنسبة للطفل خاصة وأن سن الطفولة يعتبر سن تشكيل شخصية الطفل المستقبلية وأن الاهتمام بنفسيته هو اهتمام بمعالم شخصيته فى باقى المراحل العمرية.

إن حالة إحباطية واحدة يتعرض لها الطفل أثناء طفولته قد تؤثر سلباً عليه طيلة حياته إن الذين يشتكون مثلاً من انعدام الثقة بالنفس أغلبهم تعرضوا لحالات استهزاء وسخرية أو وسم بالفشل أثناء طفولتهم وكذلك الانطوائيين وأصحاب الخجل الشديد.

المربى مطالب بفهم نفسية الطفل ليحسن التعامل معها فالذى يربى على غير علم يفسد أكثر مما يصلح والمربى يحتاج إلى عاطفة واهتمام يتحسس بهما خلجات النفس لدى الطفل وأحوالها ليتدخل فى الوقت المناسب وبالعلاج الأنسب.

■ ■ ■

كيف تسعف طفلاً يعانى من ضيق نفسى؟

١ ـ ابتسم وحاول الترفيه عنه.

٢ ـ الجأ لتجربة خاصة تضحكه بها.

٣ ـ لاعبه بلعبة اليمين واليسار:

خذ يده اليمنى وقل له: هنا أضع غضبك وبكاءك وحزنك وانفعالاتك وخوفك وباليد اليسرى أضع قوتك ما تعلمته، ما تحفظه، ما تستطيع عمله وعدد ما يتقنه من أشياء ثم ضم اليدين لبعضهما وقل له يداك معاً تساوى أنت!! كل ما فيك يكمل بعضه البعض فلم أنت متضايق؟! هذه اللعبة تمنح الطفل شعوراً بالأمن وتهدئ أعصابه.

٤ ـ دعه يرى نفسه فى المرآة:

وشجعه على تحسين صورته من خلال الابتسامة.

٥ ـ اهده شيئاً خفيفاً يأكله وركز على ما يحب ويشتهى.

٦ ـ ردد معه الجزء الأول من دعاء الهم والحزن:

اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن.. أكثر من مرة.

٧ ـ اقرأ معه المعوذتين بصوت هادئ مسموع.

عقبة أو عقدة التشاؤم

روى البخارى ومسلم عن أنس بن مـالك عن النبى قال: «لا عـدوى ولا طـيـرة ويعـجـبنى الفـأل قـال قـيل ومـا الفـأل قـال الكلمة الطيبة».

ما هو التشاؤم؟

الشـأم والشـؤم ضـد اليـمن الذى هو البـركـة ويقـال: رجل مشؤوم على قومه أى جر الشؤم عليهم، ورجل ميمون أى جر الخير والبركة واليمن على قومه.

والعرب تقول: جـرى له الطائر بكذا من الخـيـر والشـر قـال أبوعبيدة: الطائر عندهم الحظ وهو الذى تسميه العامة البخت يقـولون: هذا يطيـر لفـلان أى يحـصل لـه. قلت: ومنـه الحـديث «فطار لنا عـثـمـان بن مظعـون» أى أصـابنا بالقـرعـة لما اقـتـرع الأنصـار على نـزول المهـاجـرين عليـهم، وفى حـديث رويفع ابن ثابت «حـتى أن أحـدنا ليطيـر له النـصل والريش والآخـر القـدح» أى يحصل له بالشركة فى الغنيمة.

وقـال الحليمـى: «التشـاؤم سـوء ظن بالله تعـالى بغـيـر سـبب محقق، والتفاؤل حسن ظن به، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال».

والمقصود بالحديث من يجر النقص والشؤم على نفسه. وما يسمى بالنظرة السوداوية إلى النفس بأنه مشؤوم وسىء الحظ.

آثار التشاؤم:

١ ـ باب الوساوس والشيطان: قال ابن القيم: اعلم أن من كان معتنياً بها قائلاً بها كانت إليه أسرع من السيل إلى منحدر، فتحت له أبواب الوساوس فيما يسمعه ويراه ويعطاه ويفتح له الشيطان فيها من المناسبات البعيدة والقريبة فى اللفظ والمعنى ما يفسد عليه دينه وينكد عليه عيشه فإذا سمع سفرجلاً أو أهدى إليه تطير به وقال: سفر وجلاء. وإذا رأى ياسميناً أو سمع اسمه تطير به وقال: يأس ومين وإذا رأى سوسنةً أو سمعها قال: سوء يبقى سنةً وإذا خرج من داره فاستقبله أعور أو أشل أو أعمى أو صاحب آفة تطير به وتشاءم بيومه.

ويحكى عن بعض الولاة أنه خرج فى بعض الأيام لبعض مهماته فاستقبله رجل أعور فتطير به وأمر به إلى الحبس فلما رجع من مهمته ولم يلق شراً أمر بإطلاقه فقال له: سألتك بالله ما كان جرمى الذى حبستنى لأجله فقال له الوالى: لم يكن لك عندنا جرم ولكن تطيرت بك لما رأيتك فقال: فما أصبت فى يومك برؤيتى فقال: مما لم ألق إلا خيراً فقال أيها الأمير: أنا خرجت من منزلى فرأيتك فلقيت فى يومى الشر والحبس وأنت رأيتنى فلقيت فى يومك الخير والسرور فمن أشأمنا والطيرة بمن كانت، فاستحيا منه الوالى ووصل.

٢ ـ حياته نكد وكدر وعنت: والمتطير متعب القلب منكد الصدر كاسف البال سىء الخلق يتخيل من كل ما يراه أو يسمعه، أشد الناس خوفاً وأنكدهم عيشاً وأضيق الناس صدراً

وأحـزنـهم قلباً كـثـير الاحـتراز والمراعـاة لما لا يضـره ولا ينـفـعـه وكم قـد حرم نفسـه بذلك من حظ ومنعها من رزق وقـطع عليهـا من فائدة.

٣ ـ صـاحـبـه دائـمـاً فى المؤخـرة: صـاحـبـه لا يرتقى نـحـو تحسين أحواله، وتصحيح مفاهيمه، ومعرفة نقاط الضعف من القـوة فى جـمـيع تصـرفـاته، فـإذا أخـفـق فى تجـارة، أو أصـيب بمصـيبـة، أو تجـمـد فى وظـيـفـة أرجع هذا كله لسـوء الحظ، وبالتـالى لا يرجع إلى نفسه والتى بإمكانه أن يصـحـح مسـارهـا ويتدارك ما قـصـر فيه. بل يبقى كئيباً كسيفاً عاجزاً، فى مؤخرة الركب، لا يعرف التطور ولا يرغب فى التغيير، ولا يسعى لمعرفة الأسباب فضلاً عن أن يأخذ بها.

٤ ـ غم وهم: يبدأ الحسد يأكل قلبه ويعصر فؤاده، وكأن الناس أخذوا رزقه أو تسببوا فى حرمانه.

٥ ـ النظرة الحادة للناس: نظرته للآخرين قـاسـية. يحكم عليهم دون رعـاية منه للظروف، أو تحـر للعـدالة والإنصـاف، فـيـعـمى عن جـدهم واجـتـهـادهم وصـبـرهم ومـثـابـرته وجـمـيع حـسناتهم، وينسج حـولهم بخـيـاله مـا يشـتـهـيـه من الأخـطاء والنقـائص، ويحمل كلامهم تفسيرات من نفسه ليس لها أصـول ولا قواعد ولا متعلقات، ويعتبر نفسه دائماً هو الضحية.

٦ـ يرى أن أسباب الشقاء انعقدت فيه: فيتصور أن الناس كل الناس يعيشون حياة السعادة كل السعادة دون تعب ولا كدر ولا حزن ولا هم ولا نصب وأن جميع هذا الأشياء قد اجتمعت

فيه. وما علم هذا القاتل لنفسه أن هذه الحياة طبعت على كدر وعنت يستوى فيها الغنى والفقير والعظيم والحقير والصغير والكبير. ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾، ﴿يَا أَيُّهَا الإنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلاقِيهِ﴾.

إذا مـــا الدهر جـــر على أناس
بـكـلـكـلـه أنـاخ بـآخــــــرين

* * *

فـقل للشـامـتـين بنا أفـيـقـوا
سـيلقى الشـامـتـون كـمـا لقـينا
هى الأمـور كـمـا شـاهدتها دول
من ســره زمن ســاءته أزمـــان
وهذه الدار لا تبــقى على أحـــد
ولا يدوم على حـــال له شـــان

* * *

طيـــرة الناس لا ترد ضـــاء
فـــاعــذر الدهر لا تشـبــه بلوم
أى يوم تـخــصـــه بـســعـــود
المـنـايـا يـنــزلـن فـى كـل يـوم

ليس يوم إلا وفـــيـــه ســـعـــود

ونحـــوس تجـــرى لقـــوم وقـــوم

٧ ـ يصاب بعمى الألوان: ولا يزال الشيطان بهذا المسكين يجعله يذوق الحسرات ويشعر بالمرارة حتى فى حال فوزه وربحه ونجاحه، فإذا ما ربح ألفا نظراً إلى غيره بأنه ربح خمسة فيزداد حسرةً وأسفاً الخ. فيصاب بعمى الألوان وبالأصح بعمى القلوب ﴿فَإِنَّهَا لا تَعْمَى الأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾. قد حبس نفسه طوعاً فى كآبة وكدر.

وبدلاً من بذل الجهد فى معرفة مصالحه وأحواله ونقائصه ونقاط ضعفه، تجده يصرف جهده وطاقته فى مراقبة الناس فيتولد عنده الهم كما قيل: «من راقب الناس مات هماً».

٨ ـ احتراق قلبه بالغيرة والحقد على كل من حوله: ثم تنشأ عنده الغيرة وتنفذ إليه من هذا الطريق ولا تزال تأكل قلبه حتى يبغض كل من حوله، وهنا نقطة التحول من البناء إلى الهدم والتخريب قد يؤول به إلى نسف المجتمع كله. روى البخارى عن أبى هريرة عن النبى ﷺ قال: «إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث ولا تحسسوا ولا تجسسوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تباغضوا وكونوا عباد الله إخوانًا». وروى عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخوانًا ولا يحل لمسلمٍ أن يهجر أخاه فوق ثلاثة أيامٍ».

ولوراجع نفسه وتدبر كتاب ربه لوجد العلاج. يقول تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ﴾. وقال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾. فيتأمل بكل هدوء فيجد أنه باستطاعته أن يتدارك آثار إخفاقه ويعوض ما خسره فيه بقليل من الجد والنشاط.

١٠ ـ ضعف البدن: فالمتشائم يهزل ويضعف لأنه يأكل نفسه بنفسه حسرةً وحسداً، ويرى أنه لا فائدة من المعالجة، أو مقاومة أدواء النفس.

١١ ـ خور الهمة: إن من لا يرى إلا الإخفاق ولا يفكر إلا بالخيبة، سينتهى حتماً ويتوقف من كل نشاط وتتحول همته إلى الدناءات.

١٢ ـ يتصور أن الأمة كل الأمة مشغولة به وبإلحاق الضرر فيه وأن الناس يخططون لإيذائه: فيتخلق بالخلق السىء من الحقد والحسد والبغضاء، وحب الأذى للآخرين، والتخريب والغيرة.

١٣ ـ الانشغال بما لا يعنيه «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه».

١٤ ـ الجمود وضعف التفكير.

١٥ ـ العزلة والانطواء، والتعاظم فى الباطن.

١٦ ـ يصبح صاحبه عبداً للخزعبلات والخرافات.

١٧ ـ نفق يقوده إلى الشرك بالله تعالى: قال ابن القيم: (التطير هو التشاؤم من الشىء المرئى أو المسموع فإذا استعملها الإنسان فرجع بها من سفره وامتنع بها مما عزم عليه فقد قرع باب الشرك بل ولجه وبرئ من التوكل على الله وفتح على نفسه باب الخوف والتعلق بغير الله والتطير مما يراه أو يسمعه وذلك قاطع له عن مقام «إياك نعبد وإياك نستعين»، «واعبده وتوكل عليه»، «وعليه توكلت وإليه أنيب» فيصير قلبه متعلقاً بغير الله عبادةً وتوكلاً فيفسد عليه قلبه وإيمانه).

وحاله: ويبقى هدفاً لسهام الطيرة ويساق إليه من كل أو ب ويقيض له الشيطان من ذلك ما يفسد عليه دينه ودنياه وكم هلك بذلك وخسر الدنيا والآخرة.

فأين هذا من الفأل الصالح السار للقلوب المؤيد للآمال الفاتح باب الرجاء المسكن للخوف الرابط للجأش الباعث على الاستعانة بالله والتوكل عليه والاستبشار المقوى لأمله السار لنفسه فهذا ضد الطيرة فالفأل يفضى بصاحبه إلى الطاعة والتوحيد، والطيرة تفضى بصاحبها إلى المعصية والشرك، فلهذا استحب ﷺ الفأل وأبطل الطيرة.

أسباب التشاؤم

١ ـ عدم الرضا بقضاء الله وقدره: وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأنه لم يكن أكبر منه. فأنت تجد رجلين أصيبا بمصيبة واحدةٍ أحدهما فرحاً مسروراً، والآخر مغموماً مقهوراً محسوراً.

٢ - عدم مشاهدة نعمة الله عليه فى نفسه وأهله: روى الترمذى وابن ماجة عن عبيد الله بن محصن الأنصارى عن أبيه قال: قال رسول الله ﷺ: «من أصبح منكم معافًى فى جسده آمنًا فى سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا».

٣ - سوء الظن بالله جل وعلا، واعتراض على أمره وحكمه وحكمته: فيرى أن فلاناً أعطى ما لا يستحق من المال والولد، وأنه أحق بهذا منه.

٤ - جعل الدنيا أكبر همه: روى الترمذى عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: «من كانت الآخرة همه جعل الله غناه فى قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهى راغمةٌ ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له».

٥ - النظر إلى من فوقه ومن فضل عليه: روى البخارى عن أبى هريرة عن رسول الله ﷺ قال: «إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه فى المال والخلق فلينظر إلى من هو أسفل منه».

وروى مسلم عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «انظروا إلى من أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم» قال أبومعاوية: «وهذا هو العلاج الناجح لهذه العقبة الخبيثة».

٦ - سوء الظن بالآخرين وأنهم لا يستحقون ما حصلوا عليه فهم لا يفضلونه بشىء.

٧ - الجهل وضعف العقل.

٨ - ضعف الإيمان وقلة ذكر الله تعالى.

سلف المتشائمين

ولم يحك الله التطير إلا عن أعداء الرسل كما قالوا لرسلهم ﴿قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٨﴾ قَالُوا طَائِرُكُم مَّعَكُمْ أَئِن ذُكِّرْتُم بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾.

وكذلك حكى الله سبحانه عن قوم فرعون فقال: ﴿فَإِذَا جَاءَتْهُمُ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَىٰ وَمَن مَّعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِندَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ حتى إذا أصابهم الخصب والسعة والعافية قالوا: لنا هذه. أي نحن الجديرون الحقيقيون به ونحن أهله وإن أصابهم بلاء وضيق وقحط ونحوه قالوا: هذا بسبب موسى وأصحابه، أصبنا بشؤمهم ونقض علينا غبارهم، كما يقوله المتطير لمن يتطير به فأخبر سبحانه أن طائرهم عنده.

كما قال تعالى عن أعداء رسوله: ﴿وَإِن تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِندِ اللَّهِ وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِندِكَ﴾ فهذه ثلاثة مواضع حكى فيها التطير عن أعدائه.

وأجاب سبحانه عن تطيرهم بموسى وقومه بأن طائرهم عند الله لا بسبب موسى.

وأجاب عن تطير أعداء رسول الله ﷺ بقوله: ﴿قُلْ كُلٌّ مِّنْ عِندِ اللَّهِ﴾.

وأجاب عن الرسل بقوله: ﴿طَائِرُكُم مَّعَكُمْ﴾ وأما قوله: ﴿طَائِرُهُمْ عِندَ اللَّهِ﴾ فقال ابن عباس: «طائرهم ما قضى عليهم وقدر لهم»، وفى رواية «شؤمهم عند الله ومن قبله» أى: إنما جاءهم الشؤم من قبله بكفرهم وتكذيبهم بآياته ورسله.

وقال أيضاً: إن الأرزاق والأقدار تتبعكم، وهذه كقوله تعالى: ﴿وَكُلَّ إِنسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ﴾ أى ما يطير له من الخير والشر فهو لازم له فى عنقه.

وفى صحيح مسلم من حديث معاوية بن الحكم السلمى أنه قال: «يا رسول الله ومنا أناس يتطيرون فقال: ذلك شىء يجده أحدكم فى نفسه فلا يصدنه». فأخبر أن تأذيه وتشاؤمه بالتطير إنما هو فى نفسه وعقيدته لا فى المتطير به فوهمه وخوفه وإشراكه هو الذى يطيره ويصده لا ما رآه وسمعه.

■ ■ ■

علاج التشاؤم والتطير

وقد شفى النبى ﷺ أمته من الطيرة حيث سئل عنها فقال: «ذاك شىء يجده أحدكم فلا يصدنه» وفى أثر آخر «إذا تطيرت فلا ترجع - أى امض - لما قصدت له ولا يصدنك عنه الطيرة».

واعلم أن التطير إنما يضر من أشفق منه وخاف وأما من لم يبال به ولم يعبأ به شيئاً لم يضره البتة ولا سيما إن قال عند رؤية ما يتطير به أو سماعه: «اللهم لا طير إلا طيرك ولا خير إلا خيرك ولا إله غيرك اللهم لا يأتى بالحسنات إلا أنت ولا يذهب بالسيئات إلا أنت ولا حول ولا قوة إلا بك».

فالطيرة باب من الشرك وإلقاء الشيطان وتخويفه ووسوسته يكبر ويعظم شأنها على من أتبعها نفسه واشتغل بها وأكثر العناية بها، وتذهب وتضمحل عمن لم يلتفت إليها ولا ألقى إليها باله ولا شغل بها نفسه وفكره.

فأوضح ﷺ لأمته الأمر وبين لهم فساد الطيرة ليعلموا أن الله سبحانه لم يجعل لهم عليها علامةً ولا فيها دلالةً ولا نصبها سبباً لما يخافونه ويحذرونه لتطمئن قلوبهم ولتسكن نفوسهم إلى وحدانيته تعالى التى أرسل بها رسله وأنزل بها كتبه وخلق لأجلها السموات والأرض وعمر الدارين الجنة والنار فبسبب التوحيد ومن أجله جعل الجنة دار التوحيد وموجباته

وحقوقه، والنـار دار الشـرك ولوازمـه وموجبـاته فـقطع ﷺ علق الشـرك من قلوبهم لئلا يبقى فيهـا علقة منهـا ولا يتلبسوا بعـمل من أعمال أهله البتة.

وقــال الماوردى: «ينـبـغـى لمن منـى بالتطيــر أن يصــرف عن نفـسـه دواعى الخـيـبـة وذرائع الحــرمـان، ولا يجـعل للشـيطان سلطاناً فى نقض عزائمه، ومعارضة خالقه، ويعلم أن قضاء الله تعالى عليه غالب، وأن رزقه له طالب، إلا أن الحركة سبب، فلا يثنيه عنها ما لا يضير مخلوقاً ولا يدفع مقدوراً، وليمض فى عزائمه واثقاً بالله تعالى إن أعطى، وراضياً به إن منع».

■ ■ ■

المدمن كيف نفهمه لنساعده

لقـد كتـبت هذه الصـفـحـات وأنـا اجلس بين المدمنين فى وسط عـلاجى أعايش فيه بشكل يومى أعداد كبيرة منهم لعدة سنوات وقمت بنقل مشاهداتى اليومية كما هى لتكون قريبة من الحقيقة الواقعية ولم أهدف إن تكون مرجعا علميا مرتبا حسب المنهجية العلمية التقليدية بل لقطات لجوانب محددة وعفوية فـى بعـض الأحيـان علـهـا تسـاعـد فى فـهم طبـيـعـة المدمن وبالتالى مساعدته.

للمدمن مواقف متباينة مع الغيرة تختلف من مادة لأخرى ومن مرحلة لأخرى فمدمن الهيروين مثلا تجده قليل الغيرة على شرفه وخاصة حين يتعمق فى الإدمان وفى لحظات انقطاع الهيروين عنه.

ولست انسى ذلك المدمن الذى نفذ ماله وأحس بأعراض انقطاع المخدر فذهب إلى أصدقائه فساوموه على زوجته فذهب وأحضرها معه بزعم زيارة زوجة أحد أصدقائه وعندما دخلت الزوجة تركها بين أيدى أصدقائه واخذ نصيبه من الهيروين وراح فى غيبوبة طويلة أفاق بعدها على زوجته وقد مزقت الذئاب البشرية جسدها.

وكثير من مدمنى الهيروين يستخدمون زوجاتهم للترويح

بهـدف الحـصـول على المال اللازم لاسـتـمـرار الإدمـان وبـعض المدمنين لا يجـد غـضـاضـة فى إن يدعـوزوجـتـه للجلوس مع أصـدقـائه الرجـال أثنـاء تعـاطيـهم المخـدرات على الـرغم من إن هذا الأسلوب مستنكر فى المجتمع الذى يعيش فيه المدمن

وهو لا يغـضب إذا وجـد أحـدا يغـازل زوجـتـه حـتـى فى حضـوره ولا يشـعـر بالاشـمـئزاز حين يجلس فى البيت بلا عمل ويترك زوجته تخرج للعمل وتتعرض للمضايقات والمتاعب خارج المنزل إمـا مـدمن الشـراب (الكحـول) فهـو شـديد الغيـرة بشكل مرضى حيث يكثر شكه فى سلوك زوجته ويعتدى عليها بالسب والضرب لأتفه الأسباب بسبب تلك الغيرة

وتزداد هـذه الغـيـرة حـدة حـين يفـقـد هذا المدمن قـدرته الجنسـيـة بسبب تعـاطى الشـراب حيث يصـبح غيـر قـادر على إشباع حـاجة زوجته لذلك يعتقد أنها تـأخذ حاجتها من شخص آوأشخاص آخرين.

وهـذا الشعور بالعـجـز والغيرة يجعلانه شـديد العدوانية على كل من حوله ودائمـا يسئ تفسير آية إشارة غير مقصودة أو أى حدث عابر وربما يؤدى به ذلك إلى الاعتداء الجسدي أو القتل تحت تأثير هذه المشاعر الضاغطة.

والمدمن يمكن إن يعتـدى على مـحـارمه وخـاصـة وهو تحت تأثيـر الشـراب أو المخـدر فينتهك حـرمة أمه أو أختـه أو ابنتـه.. وإذا شعـر بالذنب فـانـه يحـاول قتل هـذا الشـعـور بالذنب بمزيد من التعاطى.

ويحاول قتل الشعور بالخجل لدى من اعتدى عليها بان يعرض عليها التعاطى معه حتى يقتل المشاعر السلبية التى نشأت لديها نتيجة انتهاكه لحرمتها.

المدمن ورموز السلطة المدمن لا يحترم أباه ولا أستاذه ولا رئيسه فى العمل ولا يحترم الشخصيات الاجتماعية ذات التأثير التوجيهى العام وإذا حدث ووصف أحد هذه الرموز بصدق فانه يخلع عليها كل الصفات السلبية وهو إن اظهر بعض علامات الخضوع أو الموافقة لهذه الرموز التى تمثل السلطة فى حياته فإنما يفعل ذلك كمناورة لتجنب العقاب آوللحصول على شئ يريده ولكنه فى داخل نفسه لا يحترم أحد ولا يقدر أحد.

وفى تعبير علم النفس نقول إن الصورة الوالدية مضطربة لدى المدمن.

وهذا الموقف يجعل المدمن فى صراع دائم مع والده ووالدته ورئيسة فى العمل وكل من له سلطة عليه وهو يواجه هذا الصراع بالمناورة والخداع والكذب وأحيانا بالعنف. وهو فى الغالب لا يخشى العقاب ولا يخيفه التهديد ولا يستفيد من التجارب السابقة.

ثم يعمم هذا الموقف ليشمل عدم احترام القانون وعدم احترام القيم والأخلاق السائدة فى المجتمع بل وعدم احترام الدين ورموزه وهذا يجعل المدمن فى موقف غاية فى الخطورة لأنه سوف يمحوكل الرسائل الإرشادية التى تصله من كل هذه الرموز ولذلك يبقى على إدمانه وعلى سلوكه غير المسئول أطول

فترة ممكنة ليس هذا فقط بل إن المدمن كثيرا ما يحتقر هذه الرموز ويصفها بالنفاق والكذب والسذاجة وهو بذلك الاحتقار والتسفيه لرموز السلطة فى حياته يقطع الطريق تماما أمام تلقى أى رسالة علمية أو توجيهية.

فهو لا يتأثر كثيرا بالوعظ أو الإرشاد أو التوجيه مهما تكرر على مسامعه فكأنما تنقش على الماء. وهذا الموقف يصيب المحيطين بالمدمن بإحباط شديد فهم كثيرا ما ينصحونه فيفاجئون بأنه نسى النصيحة ربما بعد ساعات وأحيانا بعد دقائق وكأنها لم تكن وهو ينطبق عليه المثل بان الكلام يدخل من آذنه اليمنى ويخرج مباشرة من آذنه اليسرى بل إن أحد أساتذتنا كان يجزم مازحا بان الكلام لا يدخل آذن المدمن بالمرة بل يرتد عند وصوله أو هذا الموقف السلبى الجاحد لرموز السلطة كنا نراه بوضوح فى علاقتنا بالمدمن كفريق علاجى فبعضهم مثلا كان يقضى معنا سنة آواكثر ويبذل معه كل أعضاء الفريق العلاجى جهدا خارقا لمساعدته فى المراحل المختلفة ومع هذا تجده كثير الانتقاد لهؤلاء الناس الفذين ساعدوه وكثيرا ما يسخر منهم ويقلل من شأنهم ويشكك فى نواياهم وربما يسبهم آويعتدى عليهم إذا وقفوا مرة فى تحقيق رغبة من رغباته.

وليس من السهل عمل علاقة عميقة ودائمة مع المدمن وليس من المتوقع أن تجد منه ذلك الاحترام العميق بين المريض والطبيب الذى تجده مع الحالات المرضية الأخرى ولذلك تكثر

احتمالات الطرح المضاد ضد المدمن فتجده مرفوضا من بعض أعضاء الفريق المعالج كما هو مرفوض من الوالد ومن المدرس ومن الكثير من المحيطين به وهذا يدفعه لمزيد من الرفض المضاد والعناد والعدوان على كل من حوله ولا يقطع هذه الدائرة الخطيرة إلا معالج متمكن يستطيع اختراق حواجزه بطريقة عالية من الحب والاهتمام تستمر رغم الظروف ـ لمدة طويلة حتى يتأكد المدمن انه مازال هناك من يهتم به فكيف من عدوانه على رموز السلطة وتبدأ عملية التصالح.

المدمن وغياب المعنى المدمن لا يشعر بمعنى عميق فى حياته فهو لا يشعر بمعنى كلمة هدف يسعى إليه ويكافح من اجله ولا يشعر بمعنى الأبوة أو الأمومة أو الأخوة أو الحب الحقيقى آوالصداقة الحقيقة..

بل إن كل شئ لديه سطحى يتغير بسهو لة وسرعة كأنه لم يكن. وهذه حالة أشبه بالفراغ الوجودى أو عصاب اللامعنى الذى وصفه فيكتور فرانكل (١٩٣٠) واهم أعراض هذا العصاب الشعور بالملل والضجر وعدم الرضا بآى شئ. وقد لاحظنا هذه الأعراض كثيرا فى الوسط العلاجى حيث انه كان المدمنون يشكون كثيرا من الملل ورتابة الأحداث والأنشطة وان كل شئ يسير فى روتين ممل.

رغم إن هذا الوسط العلاجى يتميز بالتغيير المستمر والحركة الدائمة. لاحظنا إن المدمن أحيانا يتحمس لعمل شئ ما ويبدوصادقا فى حماسه ويشعر من يراه فى هذه الحالة انه

يفـعل شـيئـا ولكن سـرعـان مـا ينطفئ هـذا الحـمـاس ويتـوقف نشاطه ويعود إلى ما كان عليه من السلبية والتراخى وكان أحد المدمنين يعبر عن هذه الحالة بقوله :أننى اشعر أننى انطفأت فكأنه مصباح كهربى أضاء فجأة بنور مبهر ثم احترق.

وهذا الشعور بالملل له دور كبير فى اضطراب حياة المدمن حيث انه لا يستطيع الاستمرار فى عمله مدة طويلة فتجده كثير الاستئذان كثير الغياب إلى أن يفصل من عمله فى النهاية.

وهو أيضا يمل العلاقات الأسرية والعلاقة الزوجية ويفضل عليها علاقات الشلل والأصدقاء لأنها تتيح له التغيير المستمر. وهذا الشعور بالملل له علاقة قوية باستمرار الإدمان فالمدمن يمل مشاعره ويحاول تغييرها بالمخدر من وقت لآخر فهو يلعب بمشاعره ويستمتع بذلك رغم ما يعانيه من آلم التغيير.

وغياب المعنى يجعل كل شئ لدى المدمن مثل أى شئ فلا شئ يستحق التضحية ولا العناء (باستثناء المخدر).. وكل شئ ذوقيمة لدى بقية الناس يبدوتافها وسخيفا لدى المدمن.

ويتبع هذا شعور غامض بعدم الرضا فهو لا يرضى عن أى شئ فى هذه الحيلة ولا يتذوق طعم السعادة الحقيقية رغم انه أكثر الناس بحثا عنها. ومما يزيد هذا الشعور بالتعاسة فى الحياة وعدم الرضا لاضطراب حياة المدمن وعلاقاته مع أفراد أسرته ومع زملائه فى العمل ومع كل الناس مما يجعله يشعر بان الحياة عبء ثقيل وكثيرا ما تراوده فكرة الانتحار.

وغياب المعنى يجعل المدمن أشبه بجزيئات منفصلة لا يربطها إطار عام قوى فهو يتصرف لحظيا طبقا للموقف الذى يواجهه دون أى اعتبار للماضى أو المستقبل فكان اللحظة الحاضرة هى كيان مستقل بذاته.

والمدمن ليس لديه عقيدة تعطى لكل شئ معنى وهدفا لذلك فهو يفتقد معنى الحياة ومعنى الموت ومعنى ما بعد الموت ويفتقد الإطار المرجعى الذى يضع الأمور فى نصابها. والمدمن يهرب من هذا الموقف الصعب بالانغماس فى لذات سطحية يحصل عليها من ممارسة الجنس آوتعاطى المخدرات معتقدا بان هذه الأشياء ستروى عطشه ولكنه يفاجأ انه أصبح أكثر عطشا وأكثر جوعا للمعنى فيحاول الانغماس أكثر وأكثر.

وهكذا حتى يغوص فى أعماق الضياع.

■ ■ ■

الملل... آفة العصر

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، أما بعد:

فى ظل اهتمام الحضارة المعاصرة بالناحية الجسدية من الإنسان، وبسبب ضغط الواقع المادى الذى يعيشه أكثر الناس اليوم، ولضعف صلتهم بربهم وطاعتهم له.. انتشرت ظاهرة غريبة فى حياة المسلمين ألا وهى: ظاهرة الملل والسآمة، والشعور بالضيق والضجر.. والتى أصبح لها وجود نسبى يقل، ويكثر لدى الكبير والصغير، والذكر والأنثى، وصار كل واحد منهم يعبر عنها بأسلوبه الفريد، وطريقته الخاصة.

مظاهر هذه الآفة:

ولعلنا إذا تأملنا بعض التصرفات والسلوكيات التالية رأينا أن من أسباب التعلق بها والإدمان على بعضها، ما يعيشه أحدهم من آثار تلك الظاهرة الجديدة.. وذلك من مثل:

١ ـ سماع الاغانى والموسيقى.

٢ ـ ممارسة عادة التدخين.

٣ ـ التفحيط والتسكع فى الشوارع والأسواق.

٤ ـ مشاهدة القنوات الفضائية والإدمان عليها.

٥ ـ الهروب يوميا إلى الاستراحات مع الزملاء والأصدقاء.

٦ ـ كثرة النوم وحب الراحة والكسل.

٧ ـ العزوف عن القراءة الجادة إلى قراءة الجرائد والمجلات الهابطة.

٨ ـ الثرثرة بالهاتف لغير فائدة أوللإساءة للآخرين.

٩ ـ إهمال الطالب مذاكرة دروسه وضعف الاستعداد للاختبارات.

١٠ ـ الإسراف فى ممارسة الرياضة وقراءة جرائدها ومجلاتها.

١١ ـ كثرة الأسفار والرحلات للترفيه البرىء وغير البرىء.

١٢ ـ الانصراف عن العمل الجاد والمثمر بأى أسلوب وطريقة.

إلى غير ذلك من العلامات التى تدل على وجود هذه الظاهرة.

من آثار هذا الظاهرة:

وقد يستهين البعض بأمر هذه الآفة، ويرى أنها أمر لا مناص من الإنفكاك عنه ولا علاج لها، آفة أنه ليس لها ذلك الأثر الذى يستحق الحديث عنه.

ولكن لوبحث أحدهم بكل صدق وموضوعية عن آثارها السلبية فى عدد من جوانب حياته لرأى أن لها آثارا كثيرة، نذكر منها أربعة:

أولا: ضياع كثير من الخير والطاعة: وذلك أن الذى يشعر بالملل والسآمة والضيق والضجر، تراه لا يستطع القيام إلا بالواجبات من دينه فقط، وعلى تقصير وتفريط فيها، أما

غيرها من نوافل الطاعات وأبواب الأجر والثواب كالمحافظة مثلا على السنن والرواتب، أو القراءة المفيدة، أو القيام بواجب الدعوة أو غير ذلك، فإنك سترى حجته فى عدم إتيانه بها والمحافظة عليها أنه ليس له فيها مزاج أو أنها سنة فقط ولكن تجده بالمقابل عندما تتهيأ له برامج الترفيه والتسلية، ومناسبات الطعام والشراب فإنه يكون أول المسارعين والمشاركين فيها، بل والغاضبين إذا لم يدع.

فانظر إلى آثار هذه الآفة على هذا الإنسان وكم فوتت عليه من مواسم الخير وأبواب الأجر؟

ثانيا: حدوث الفشل أو بعضه فى تحقيق الآمال والطموحات:

حيث إن هذه الآفة تجعل صاحبها ينصرف عن الجد والاجتهاد، والحرص والمتابعة، والاهتمام بتحقيق كثير من الطموحات العلية التى يسعى لها كل إنسان فمثلاً: إن كان طالباً قصر فى دراسته، وإن كان موظفاً أهمل فى أداء واجبه، وإن كانت زوجة فرطت فى حق زوجها وأولادها وبيتها..

وهكذا تتساهل فئات كثيرة من المجتمع المصابة بهذا الداء عن الأخذ بأسباب النجاح والتفوق الدنيوى فى وقته، ويكسلون عن البذر والزرع فى أو انه، منشغلين عن ذلك باللهو والترفيه لهذه النفس المضطربة، موسعين صدورهم بما لا يجدى ولا ينفع من البرامج، فاذا جاء زمن الحصاد وقطف الثمار لم يجدوا شيئاً، أو حصلوا على ثمرة رديئة، أو معدلاً منخفضاً، لا

يؤهلهم للمستوى الذى يطمحون إليه، ولا للمستقبل الذى يتمنونه، وعندها يشعرون بشىء من الحزن والأسى، عندما لا ينفعهم ذلك لفوات وقته.

ثالثا: خسارة العمر والمال:

فالذى يعيش هذه الحالة تجد أن همه وتفكيره أن يرفه عن نفسه باستمرار، ويضيع وقته بأى عمل، فما تحين أية فرصة من ساعات، أو أيام من إجازة إلا وتجد تفكيره منصبا فقط فى استغلالها بتلك البرامج الترفيهية والممارسات اللامسؤولة، بغض النظر عن أنها ستقطع جزءاً من عمره فيما لا طائل تحته، أو أنها لن تنفعه أو تنفع أمته بوجه من الوجوه، المهم الترفيه وكفى!

ليس معنى هذا أن نحجر على واسع، أو نحرم شيئا أحله الله، ولكن نقول: إن هناك فرقاً بين إنسان ضيع كثيراً من عمره وأيامه التى هى رأس ماله فى هذه الحياة ببرامج الترفيه فى البر والبحر، والتمشيات والسفريات، والقيل والقال، والذهاب والإياب، وأنفق الكثير من المال فى تنفيذ وملاحقة تلك البرامج التى ليس لها كثير فائدة.

وبين إنسان يفكر فى الطموحات الأخروية، والاعمال الباقية بعد موته، ويهتم بإصلاح نفسه وإصلاح أمته، ويجتهد لذلك غاية الإجتهاد بحفظ وقته وماله وجوارحه، ما بين علم إلى عمل، ومن دعوة إلى عطاء، ومن صدقة إلى إحسان، ومن تعاون إلى تكافل، ومع ذلك لم يضيق على نفسه بما أباح

الله ـ كما يتصور أولئك الجاهلون ـ إنما أعطاها من الترفيه قدر حاجتها وما يعينها على القيام بتلك الواجبات والطاعات، مع احتساب نية الأجر والعبادة فى كل ذلك.

رابعا: الوقوع فى المعاصى والذنوب:

وقد يصل بضغط هذه الافة النفسية عند هذا الانسان وما يشعر به من ضيق وملل أن يفكر فى إزالة هذه الحالة والتخفيف من معاناته بأية طريقة وأسلوب، حتى ولوكانت عن طريق ارتكاب المحظور وفعل الحرام، بحجة أن المباح لا يكفيه ولا يحقق له ما ينشده من سعادة وطمانينة!

فتجده مثلاً يقع فى سماع الاغانى والموسيقى، ومشاهدة القنوات الفضائية، وشرب الدخان والشيشة، ومصادقة الصحبة المنحرفة، وممارسة الفواحش والمنكرات، إلى أن يصل به ذلك إلى استعمال المخدرات وترك الصلاة ـ نعوذ بالله من ذلك ـ وهكذا ينحدر من سيئة إلى سيئة أسوأ منها، كل ذلك حدث لأنه لم يفكر جدياً بعلاج هذه الآفة فى بدايتها بالطرق الصحيحة والأساليب السليمة التى تتفق مع الدين والعقل، وإنما تساهل فى صدها إلى أن أو صلته إلى هذه الأثار السيئة.

من وسائل العلاج:

أما علاج هذه الظاهرة فهو موجود ومتيسر لمن يريده، وعزمت عليه نفسه بكل جدية، إذ لا يكفى للانسان أن يكون راغباً فى العافية، متمنياً للخلاص، دون أن يفكر باتخاذ حياله

الخطوات العملية، والإصلاحات الجذرية، خاصة وأن هذه الوسائل مرتبط نجاحها وظهو ر آثارها بالأخذ بالوسائل الأخرى كذلك... أى: أن يعود المسلم إلى حظيرة إسلامه ودينه وأن يطبقه تطبيقاً كاملاً فى كل مجالات حياته: عقيدة وعبادة، سلوكاً ومنهاجاً، وفكرا وشعورا، وما لم يحقق تلك العودة الكاملة، فإن أى خطوة فى هذا المجال لن تؤتى ثمارها بالصورة المرجوة.. لهذا فإن من وسائل العلاج:

أولا: تحديد الهدف:

ولعل هذا الامر من أهم وسائل العلاج، إذ أن غالب الذين يشعرون بآفة الملل أصيبوا به بسبب أنهم حصروا هدفهم فى هذه الحياة على الجوانب المادية منها، فحين تسأل أحدهم: ما هدفك فى الحياة؟ يجيبك بأن هدفه! وأمنيته أن يكون مهندساً أو ضابطاً أو أستاذاً أو ذومال كثير أو وظيفة عالية، أو غير ذلك من الأهداف الدنيوية، أو الطموحات الذاتية، أو أن تجد أحدهم قد حصر هدفه على جزء قليل من العبودية والطاعة لله، أما المساحة الكبرى من حياته والأعمال الكثيرة التى يؤديها فقد أخرجها من عبودية الله إلى عبودية نفسه وهو اه وشيطانه وما يبتغى من محرمات ومنكرات،فانقلبت بهذا المفهو م الوسائل من مال ووظيفة وزوج وولد إلى أهداف كبرى فى هذه الحياة

وأما طاعة الله وعبوديته وهى الهدف من خلق الإنسان فقد انقلبت عنده إلى وسيلة ثانوية غير مهمة لهذا فإن أول شرط مطلوب توفيره للتخلص من هذا المرضى وكل آفة نفسية

أن يجعل المسلم هدفه وغايته فى هذه الحياة عبادة الله وطاعته بمفهو مها الشامل وليس الجزئى أو الضيق،وذلك بأن يضبط حياته ضمن دائرة لا تخرج عن حدود أو امر الله وأو امر رسوله ﷺ فلا يفعل ولا يقول، ولا يأخذ ولا يعطى، ولا يحب ولا يكره، إلا ما كان لله ويرضيه على وفق شريعته وسنة رسوله، وعندها سيجد بإذن الله للحياة طعم، ولوجوده قيمة، وسيذهب عنه كل ما يجد من شعور بالملل والسآمة فى مختلف عموم حياته، ولا نقول كلها، إذ أن المسلم لابد وأن يصيبه شىء من الهم والحزن، أو الضيق والملل كما يصيب غيره من البشر، ولكنه يتميز عن غيره بأن تلك الحالات لا تمر عليه إلا لفترات قليلة وقصيرة، وأنه كذلك يحتسب الأجر والثواب وتكفير الذنوب والسيئات على كل ما يصيبه حتى الشوكة يشاكها، كما جاء فى الحديث.

ثانيا: القيام بالواجبات على الوجه المطلوب:

كل مسلم حقيقة لا ادعاء تجده ولله الحمد يؤدى واجباته الإسلامية ولا يترك منها شيئا سواء كانت الصلاة أو الزكاة أو الصيام أو الحج، أو غيرها من أركان الإيمان وبقية الواجبات، ولكن عندما ينظر الواحد منا فى كيفية أدائه لهذه الواجبات يلحظ على نفسه أنها ليست على الوجه المطلوب ويعتريها شيئا من النقص والخلل.ومن أهم الأمثلة على ذلك شعيرة الصلاة التى أصبح البعض إما مضيع لوقتها، فهو يؤديها متى استيقظ من نومه خصوصاً (الفجر والعصر)، أو فرغ من عمله أو انتهى

من لهوه ولعبه.

وإما مضيع لجوهرها وحقيقتها فهو يؤديها بلاروح، قياماً وقعوداً وركوعاً وسجوداً، لا يعرف ولا يعقل ماذا قرأ فى صلاته ولا ماذا قرأ إمامه، يشعر أنها حمل ثقيل،وأشغال شاقة يريد التخلص منها فإذا كانت الصلاة معك بهذا الوضع فلا تستغرب أن تشعر بشئ من الملل والسأم فهذا شئ من عقوبة الله للمقصر، والمخرج من ذلك.

أن تعيد النظر فى عمود دينك بالمحافظة على إقامتها فى وقتها مع الجماعة وأدائها على الوجه الأكمل، خشوعاً وطمانينة، وتدبراً لمعانى قراءتها، وتضرعاً وتذللاً ودعاءً لله سبحانه وتعالى لعل الله أن يقبلها كاملة منك لا أن ترد عليك، أولا يقبل منها إلا القليل، نعوذ بالله من الغفلة والخذلان.

ثالثا: المنافسه فى الطاعات والقربات:

وحتى يزداد المسلم إيمانا ويكفيه الله شر هذه الآفة الضارة، ويحصل على سعادة الدنيا والفوز بالنعيم المقيم فى الآخرة فإنه حرى به ألا يكتفى بالواجبات المفروضة عليه فحسب، وإنما المطلوب أن يسارع فى القيام بما يقربه إلى الله ويحببه إليه ويرضيه عنه، لأن القلب إذا اتصل بربه وامتلأ بمحبته والخوف منه، لم يعد للأو هام والأحزان والقلاقل موضعاً فيه، وعلى قدر حرص المسلم على الطاعات والإكثار منها على قدر ما يفوز المؤمن بجنة الله فى أرضه ألا وهى رياض الأنس والطمأنينة والسعادة كما عبر عنها أحد

الصـالحـين حينمـا قـال. لوعلم الملوك وأبنـاء الملوك مـا نحن فـيه من السعادة لجالدونا عليها بالسيوف.

ولعل من أهم الطاعـات والقـربة التى ينبـغى للمـسلم أن يحـافظ عليهـا يومياً كمرحلة أولية لزيادة الإيمـان وتخطى هذه العقبة ما يلى:

١ ـ المحـافظة على السنن الرواتب، وهى عـشـر أو اثنتـا عشرركعة، فمن حافظ عليها بنى الله له بيتا فى الجنة كما جاء فى الحديث.

٢ ـ الالتـزام بقـراءة نصـيب من القـران الكريم، إمـا أربع، أو ست، أو عشر صفحات، ولا يتركه مهما كانت المشاغل، ويحرص علـى أن يزيده كل شـهـر صـفـحـة بحـيث يصل إلى قـراءة جـزء كامل يومياً.

٣ ـ صلاة الوتر ولوركعة واحدة فى المسجد.

٤ ـ صلاة الضحى.

٥ ـ صـيـام الأيام الفـاضلة كـست من شـوال، وعـاشـوراء، وعرفة، ويومى الإثنين والخميس

٦ ـ الصدقة بين فترة وأخرى ولوبالقليل.

رابعاً: الإبتعاد عن الذنوب والمعاصى:

الذنوب فى حياة المسلم كالحيات والعقارب تنفث سمومهـا القـاتلة، وأمـراضـهـا الفتـاكة وهو لا يـشـعـر إلا بشـىء من آثارهـا

المؤلمة وثمارها المرة كحصول الهم والقلق، والملل والسآمة، وحرمان الرزق، ونقص البركة فى العمر والملل إلى غير ذلك

خامسا: التحصن بالأذكار والأدعية:

وهذا أمر مهم لكل مسلم عامة، ولمن يعيش تلك الآفة النفسية خاصة، لأن الأخذ بها من أسباب الحصول على الراحة النفسية والطمانينة القلبية،قال الله تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

إذا فلأجل أن يتعافى المسلم مما أصابه، أو يسلم منها ابتداءً ممن لم يقع فيها، عليه أن يتحصن بعدد من الأذكار والأدعية المشروعة فى اليوم والليلة ولا يتهاون فى الأخذ بها، لأن فيها الأجر العظيم، والحصن المنيع لجملة كبيرة من الأمراض النفسية التى يعيشها كثير من الناس اليوم

ومن أهم الاذكار:

١ ـ أذكار الصباح والمساء.

٢ ـ اذكار الأحوال والمناسبات كدعاء النوم والاستيقاظ، ودخول البيت والخروج منه.

٣ ـ أذكار ما بعد الصلوات الخمس.

٤ ـ النفث على الجسم عند النوم ثلاثا بقراءة سورة الإخلاص المعوذتين.

٥ ـ ذكر التهليل مائة مرة.

٦ ـ قراءة الآيات والأدعية المعروفة (بالرقية الشرعية).

٧ ـ كثـرة الدعـاء والإلتجـاء إلى الله سـبـحـانه وتعـالى بأن يخلصك، من هذه الآفة ومن كل شر ومصيبة.

سادسا: ملىء الوقت بما يفيد من الأعمال:

يمكن تشبيه القلب فى وظيفته بالمصباح الزجاجى يضىء ما دام مغلقا، فإذا انكسر! ودخله الهو اء أفسد عليه تركيبه وتكوينه وعندها ينطفىء المصباح أسرع ما يكرن.

وهكذا القلب فـإنه يؤدى دوره ويطمـئن ويهـدأ مـا دام مـغلقـا،فـاذا دخله الهـو اء والفـراغ وانفتح على المعـاصى والآثام وتعلق بغيـر الله احـتوته الهـمـوم والقـلاقل والضنك والأحـزان. لهذا كان من طرق العلاج أن لا يعيش الإنسان فى فراغ مطلقا، وإنما يحرص على ملىء وقته بالبرامج والأعمال التى تعود عليه بالخير والنفع فى أخراه، أو يساعده ويطوره للنجاح فى دنياه، رابطا كل ذلك بـالهـدف والرسـالة التى من أجلهـا خلقـه الله، حريصا على القيام بالواجبات، منافساً فى الطاعات والقربات، وهو مـتى فعل ذلك سـيـجـد أن أبواب العمل والبـذل والعطاء أكثرمن أن تحـصى، وأن وقـتـه سـيـضـيق عن الإتيان بها كلها، وعندهـا لن تراه يسـأل: مـاذا أعـمل؟ أولأجل مـاذا أعـمل؟ أو أن يعمل أعـمـالاً أقرب إلى اللهو والعبث منها إلى الجـد والفـائدة، ويدعى أنه مشغول وهو ليس كذلك.

أما نماذج الأعـمـال التى يحسن بالمسلم أن يختار منها ما

يناسب ظروفه ليملأ بها وقته فعلى النحوالتالى:

ا ـ حضور دروس أهل العلم ومجالسة العلماء وزيارتهم.

٢ ـ القراءة والاطلاع فى كتب التراث العلمية أو الكتب المعاصرة، ومتابعة أحوال العالم الاسلامى من خلال المجلات المختصة الجادة.

٣ ـ الإلتحاق بحلقات تحفيظ القران الكريم تجويده فى بعض المساجد، دارساً أو مدرساً.

٤ ـ الدخول فى ميادين تجارية وأعمال مهنية مدروسة ليستفيد منها ويفيد.

٥ ـ الزيارات الهادفة وصلة الرحم للأقارب والأرحام والأصدقاء.

٦ ـ المشاركة فى الأنشطة الخيرية والأعمال المفيدة للمجتمع، مثل جمعيات البر، ومكاتب الجاليات، ومؤسسات الإغاثة والدعوة وغيرها.

٧ ـ الإلتحاق بالدورات الفنية والبرامج العلمية التى تقام فى بعض الجهات والمصالح لاكتساب خبرات إدارية ومهارات شخصية.

٨ ـ ممارسة الرياضة البعيدة عن المحرمات وما ينافى الأخلاق.

٩ ـ تعلم الحاسب الآلى والاستفادة من برامجه العلمية،

واستغلاله فى الدعوة إلى الله.. إلخ.

سابعاً: العيش فى بيئة صالحة:

ما أحسن قول من قال إن أهمية البيئة الصالحة للمسلم فى هذا العصر كأهمية توفير الأرض الخصبة، والحرارة المناسبة، والتغذية الجيدة لبعض النباتات والأشجار، فإذا لم يتوفر لها هذه العناصر فإما أن يكون مصيرها إلى التلف، وإما أن تخرج ثمارها ضعيفة.

وهكذا إذاً المسلم فى هذا العصر بحاجة ماسة إلى هذه البيئة الصالحة التى تعينه على تطبيق مبادىء ومثل الإسلام بالصورة الكاملة، وتساعد على القيام بالكثير من الواجبات والطاعات، وتكون سببا فى ثباته واستقامته، وتزيل عنه ما يعيشه أكثر الناس اليوم من الهم والحزن، والملل والقلق. لأجل أهمية هذه الأهداف فإن عليه أن يبحث عنها كما يبحث عن الماء البارد فى قائلة الصيف أو أشد، لأنه بها ومعها يكسب خيرات كثيرة ومصالح عدة فى دينه ودنياه وبدونها يقع فى خسائر لا تعد ولا تحصى، وإذا كان الله سبحانه وتعالى قد أمر رسول الله ﷺ بالتمسك بها والحرص عليها وهو النبى المعصوم، فنحن المساكين التى تحيط بنا الفتن من كل جانب أولى بهذه الدعوة، قال تعالى: (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا).

ولكن من المسلمين من ليست الصحبة الصالحة على باله وليس لها موضع فى اهتمامه وتفكيره بحجة أنه يعرف مصلحة نفسه وفى غنى عنها مادياً أو معنوياً. ومنهم من تجده العكس يعيش مع صحبة وأصدقاء يكاد لا يفارقهم ولا يفارقونه، غير مبال أن يكونوا صالحين أو طالحين .وهذا وذاك كلاهما على خطأ، لأن المطلوب أن يكون الإنسان اجتماعياً وإذا أراد أن يكون له صحبة عليه أن يختارها بعناية وشروط دقيقة حتى ينتفع بها فى كل جانب من جوانب حياته لا أن تكون العكس سببا فى إفساد خلقه، وتمييع دينه وتضييع مستقبله، وإصابته بالهموم والأحزان، وعض أصابع الحسرة والندم كما هو وضع بعض من وصلت بهم إلى السجون والزنانين المظلمة نعوذ بالله

ثامنا: القيام بواجب الدعوة والاصلاح:

وإن إشغال النفس، بواجب الدعوة والإصلاح للناس لهو كفيل بإذن الله تعاليبإسعاد القلب، وطمأنينة النفس، وإزالة ما تشعر به من تلك الهموم التى يشعر بها كثير من الفارغين عن مثل هذه الهموم الدعوية، ومن تقتصر اهتماماتهم وتفكيرهم حول أنفسهم وحاجاتهم الذاتية، وملذاتهم الخاصة، ومستقبلهم الدنيوى.

إذ الداعية يكسب بهذه الوظيفة الاستجابة لأمر الله تعالى: ﴿ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ﴾، ويكسب طاعة رسوله ﷺ القائل: (بلغوا عنى ولوآية) و(لأن يهدى الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم)، وأكرم بهما من طاعة

واستجابة، وينشغل برسالة الانبياء.. أشرف مهمة، وأكثرها أجراً بعد إصلاح النفس وتزكيتها. أما أولئك الناكصون والمقصرون عن القيام بهذه الرسالة بحجة جلب الراحة لأنفسهم، وقطع التفكير فى قضايا وأمور هم فى غنى عن الإنشغال بها، فمع ما هم عليه من إثم لتخلفهم عن طاعة ربهم ورسوله، فهم يعيشون فى فراغ قاتل وملل وهم، ولا يعلم مقداره إلا الله، فأين أرباح ما هربوا منه بالمقارنة إلى خسارة ما وقعوا فيه؟

فيا من تريد السعادة، ولذة العيش، وامتداد العمر بعد الموت، إن الطريق إلى ذلك سهل وميسور، ومن أفضلها طريق الدعوة الذى لا يتطلب منك أن يكون لديك العلم الكامل، والفقه الشامل بأمور الدين كلها، كلا، إنما يكفى أن تبلغ غيرك ما لديك من علم وأحكام، بالأسلوب الحكيم والطريقة الجذابة، وأن تحمل هذا الهم والحرص عليه فى أى مكان وزمان، سواء عبرت عنه بالكلمة الطيبة، أو النصيحة الصادقة، أو القدوة الحسنة، أو إهداء الكتاب والشريط المناسب، أو الدلالة على الخير، أو غير ذلك مما له الأثر الفعال، والثمرة المرجوة.

تاسعا: الصبر والشجاعة فى مواجهة الأقدار:

يتصور كثر من الناس ـ خاصة الشباب ـ أن الحياة يجب أن تمتلىء جنباتها دائما بالسعادة والسهو له، والاجتماع والأنس، والتفوق والنجاح، والصحة والسلامة، والغنى والرفاهية، إلى غير ذلك من الأمنيات التى يتمناها كل إنسان فى هذه الحياة،

لهذا ترى أحدهم إذا أصيب بعكس ما يتوقعه من أحلام: أصابه الملل والضجر، وحزن وتسخط، متناسياً أن الله جبل هذه الحياة على شيء من المشاق والمصاعب، والآلام والمتاعب، وحكمته فى ذلك ليكون دافعاً للإنسان أن يزهد فى هذه الدار الفانية، وأن يعلق قلبه بالآخرة، وما فيها من لذة النظر إلى وجه الله الكريم، والفوز بالجنة، دار النعيم، والراحة والطمأنينة الأبدية. أما الإنسان ذوالإيمان القوى فتجده عندما يصاب بأى مصيبة سواء كانت عائلية، أو نفسية، أو صحية، أو مالية، أو دراسية، أو غيرها، فإنك تراه صابراً عليها، مستسلماً لها من الجانب القلبى (المعنوى) ويحمد الله تعالى عليها، أنها لم تكن فى دينه إنما فى دنياه، وأنها ليست أكبر من هذه الواقعة التى حصلت، ولأنه يرجوثوابها من الله، ولأمله فى الفرج والمخرج منها قريباً.. لذا فهو مطمئن القلب، هادئ الضمير، راض بقضاء الله وقدره، بل إنه ينظر إليها من زاوية أخرى، إذ يتوقع أن تكون قد حدثت بسبب ذنوبه وتقصيره فى حق الله تعالى، فيكثر عند ذلك من التوبة والإستغفار، ويلح فى العودة إلى ربه، وهذا خير كثير، ومكسب عظيم، فتكون مفتاحاً وسبباً لمستقبل دنيوى وأخروى أفضل.

عاشراً: الترويح الهادف:

ولعل من الطرق الناجعة لعلاج هذا الملل هو: الترويح عن النفس بالأساليب المباحة وفى الأوقات والأمكنة اللائقة. لأن البعض إما أنه لا يعرف شيئا اسمه الترويح والاستجمام بحجة ارتباطه بأعماله الدائمة، فينتج عنه أن تمل نفسه وتضيق.

وإما أن تجده حريصا على الترويح والاستجمام والإكثار منه، حتى أفقده متعته، وأصبح بالنسبة له شيئا مملا، وممارسة روتينية، وذلك تركيزه وأمثاله فى ترويحهم على جانب واحد أو جانبين وهما جانب النفس والجسم، فتراهم يتقلبون فى برنامجهم ما بين ملاعب الكرة وأنواع الرياضة، إلى موائد الأكل والشرب، إلى مجالس الكلام والضحك، ولا شىء غير ذلك من البرامج المفيدة الاخرى هذا إذا لم يتجاوز تريحهم إلى ممارسة الحرام وقوله وسماعه.

والعجب أنهم رغم كثرة ما ينفق هؤلاء من الأموال والأو قات والجهو د، ويبذلون من التعب والنصب لأجل ذلك المتعة، إلا أنهم مع ذلك كله وبسبب ارتكاب المعاصى والمنكرات يعود بعضهم وقد ضاقت نفسه، وحزن قلبه، وشعر بالمهانة والإحتقار من بعضهم، بالإضافة إلى تحمله الكثير من الآثام.

فالترفيه الهادف هو الذى لا يتجاوز حدود المباح فى عرف الشرع وليس فى عرف الناس، وهو الذى يشبع حاجات الناس الرئيسة بكل تكامل وانسجام، ويعطى كل جانب فيه من الإهتمام والعناية، ومن أهم تلك الجوانب: الجانب العلمى، والإيمانى، والعقلى، والجسمى، والنفسى.. فإذا أعطى، كل من هذه الجوانب نصيبها ـ خصوصاً فى أو قات الترويح الطويلة ـ فإن الهدف المرجوبإذن الله يتحقق وذلك من مثل: تجديد النشاط، وإزالة الملل، والشعور بالأنس والسعادة، وغير ذلك من الأهداف الأخرى التى يعرفها من جرب هذا الترويح الهادف.

٥٠ وصية لغرس الثقة والتغلب على الخوف والخجل

إن أكبر مشكلة تواجه الإنسان سواء كان مدرباً أو محاضراً أو خطيباً مبتدئاً هو عدم الثقة بالنفس والتردد والخجل والحرج والخوف والرهبة أمام المستمعين، لذا فإنه يمكننا أن نوصى بالوصايا الخمسين التالية:

- استعن بالله تعالى، واخلص عملك له، واسأله التوفيق والتيسير.
- اقرأ شيئاً من كتاب الله تعالى قبل المثول بين يدى المشاركين.
- صل ركعتين ثم ارفع يديك بالدعاء.
- اطلب الدعاء من والديك أو من أهل بيتك.
- تصدق قبل المحاضرة، أو امسح على رأس اليتيم، أو تقرب إلى الله بأى عمل صالح.
- استغفر الله من ذنوبك ومعاصيك.
- تبرأ من حولك وقوتك، والجأ إلى حول الله وقوته، وتوكل عليه وحده.

- حـضـر تحـضـيـراً جـيـداً، واقـرأ كـثـيـراً كل مـا يـخص موضوع البرنامج.

- يمكنك عمل خريطة ذهنية (Mind Mapping).

- رتب الموضوع ترتيباً منطقياً ومتسلسلاً ليسهل تذكره .

- تفهم فكرتك جيداً قبل أن تتحدث بها.

- احفظ ما تريد قوله جيداً، واحرص على تكراره كثيراً.

- تمرن على ما تريد قوله، وجرب عرضك له فى بيتك، ثم تعرف على أخطائك وحاول تلافيها (اعمل بروفة).

- احـرص على إعـداد مـقـدمـة مـركـزة وقـوية ومـحـفـوظة حفظاً جيداً .

- خـاطب نفسك وأقنعـهـا بالمقـدرة والنجـاح، ولسـوف تنجـح بإذن الله تعالى.

- كن طبيعياً، وأحذر التكليف والتنطع.

- كن أنت، واستخدم كلماتك وعباراتك، ولا تقلد كثيراً، وإذا كان ولابد فقلد أفضل

- الموجود ثم طوره وحسنه.

- حاول الارتجال، وتجنب القراءة الكثيرة من ورقة أو مذكرة.

- ضع أمامك رؤوس أقلام الموضوع.

- أعط تركيزاً خاصاً للدقائق الخمس الأولى.

- حسن مظهرك، وطيب نفسك، ورتب هندامك.

- افـحص كـافـة المعـدات والأجـهـزة والمسـاعـدات المرئيـة، وتدرب على استعمالها.

- توقع المشكلات الممكن حدوثها، واستعد لها.

- تدرب على التعامل مع الأسئلة الصعبة والرد عليها.

- احرص على المبادرة والإقدام، وكن شجاعاً جريئاً.

- تحـد نفسك، وأرغـمهـا على المجـازفة، وأقنعـهـا أن المراتب العـالـيـة لا تـتـأتـى إلا بـالمجـازفـة والإقـدام والهـمـة العـاليـة وخوض الصعاب.

- وافق على بعض الخوف على أساس أنه طبيعى وجيد.

- ذكر نفسك بأن كل رجل مشهو ر كان عرضة للخطأ، فلا حرج من الإخفاق فى الأمر.

- تصور نفسك متحدثاً جيداً.

- اعتقد أن الجمهو ر فى صفك.

- تخـيل أن الحـضـور لا يفـهـمـون شـيـئـاً، أو افـتـرض عـدم معرفتهم تماماً بالموضوع أو ضآلة معلوماتهم فى هذا الشأن .

- أقنع نفسك أن تبعات خوض هذا المضمار أخف وطأة من تبعات التراجع والتردد والرضا بالدون.

- اسـتـشـر أولى الخـبـرة والاخـتـصـاص فلعلك تجـد عند بعضهم ما يثبت فؤادك ويقوى جنانك ويثير همتك.

- تذكر دائماً أننا نخطئ كثيراً عندما نعتقد أن الحضور يحصون حركاتنا إحصاءً دقيقاً.

- تدرج فى التدريب والإلقاء والخطابة، وابدأ فى منتديات صغيرة ومع فئات قليلة ذات المستويات المحدودة.

- إن استطعت أن لا تبدأ التدريب والإلقاء والخطابة أمام أناس تربطك وإياهم صلات وثيقة فافعل.

- احضر دورة تدريب مدربين.

- أمسك بجسم صلب (عصا أو خشبة المنبر أو أطراف المنصة أو غير ذلك) إن تيسر لك ذلك.

- خذ نفساً عميقاً ثم أخرج الهواء إخراجاً هادئاً لتهدأ نفسك .

- ابتسم ابتسامة خفيفة.

- ابدأ الكلام بحمد الله والثناء عليه.

- إذا لم تستطع النظر إلى عيون المشاركين فانظر أعلى قليلاً من مستوى رؤوسهم أو انظر إلى جباههم

- تصنع التمكن والاستعداد والثقة بالنفس (من حيث النظرات والالتفات والحركة وغيرها).

- تحدث بهدوء واضبط أعصابك وان تكلفت ذلك.

- عرف نفسك للمشاركين، وتعرف عليهم.

- أذب الجليد، وأو جد وضعاً غير رسمى (ودى وأخوى)

أثناء البرنامج.

- ابدأ بتناول الموضوعات السهلة والبسيطة والتى لا تثير جدلاً ولا اعتراضاً.

- استخدم لغة الجسم بإتقان مع تجنب التكلف.

- تحرك بخطوات ثابتة وهادئة داخل القاعة وفى أو ساط المشاركين، وأحرص على حفظ أسماء المشاركين واستخدامها .

- أشرك المتدربين فى الحوار والنقاش، واحرص على الرد علـى الاستفسارات والأسئلة وعدم التردد فى مجابهة المواقف أو تمييعها.

- الصمت. لغة الصمت. ماذا تفعل اذا كان الصمت طبع كمرض الصمت. الخجل.

- يقال أن الصمت أبلغ لغات الكلام.

- ويقال اذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب.

- قيل الكثير عن الصمت.

- والكثير منا يعانون من الصمت.

- ولكن ماذا تفعل إذا كان الصمت طبعك عند الحزن والغضب؟؟

- عندما يسىء إليك عزيز لديك بكلمة أو تصرف.

- فيلفك الصمت وتتجمد الحروف على شفتيك.

وتتحجر الدموع فى عينك. ماذا تفعل؟؟

- إذا تجاهل هذا الشخص ألمك.

- وتناسى إساءته.

- وتابع حياته معك وكأن شيئا لم يكن.

- والصمت طبعك.. والألم بداخلك يقتلك.

ماذا تفعل؟؟

- إذا تجـاهـلـك عـــزيـز لديك والتـــفـت إلى أولويات واهتمامات أخرى.

- وابتعد عنك.

- وأنت تركض خلفه تريد احتضانه.

- ويستمر باهتماماته الأخرى.

- فتتركه وتبقى مع ذكرياتك.

- يعود إليك معاتبا متهما إياك بالبرود والابتعاد عنه.

- وأنت بصمتك لاستطيع أن تقول له انه المخطئ.

- وترد على اتهاماته.

- وتبـقى مع ألمك الداخلى لاسـتطيع حتى أن ترتشف قطرة الماء تشعر أن كل شىء فيك قد تجمد.

ماذا تفعل؟؟

- إذا تعلقت بإنسـان وشعـرت انك بوجـوده مـعك قـد ملكت

العالم بيديك.

- واختفى من حياتك.

- وهو يعرف انه بتصرفه سيقتلك قلقا وخوفا عليه.

- ويتركك تنهار وتنهار وتتحطم.

- ويعود إليك معاتبا متسائلا لماذا تغيرت؟

- وأنت تقف حائرا وتشعر أن جميع حروف الهجاء قد اختفت من ذاكرتك.

- فالصمت طبعك!!

ماذا تفعل؟

- عندما ينظر إليك الناس على انك متكبر متعالى عليهم

- ولكن حقيقتك ونقطة ضعفك أنك تخاف الاختلاط بهم خوفا من اية إساءة مقصودة أو غير مقصودة تقف أمامها عاجزا عن الرد.

ماذا تفعل؟

عندما تهرب بصمتك ممن أساء إليك لتبكى بمفردك وتبكى وعليك أن تظهر أمام الناس بأنك سعيد وقوى.. مرح متفائل.

ماذا تفعل؟

عندما تشعر بأن قلبك أصبح اضعف من أن يحتمل المزيد

من الألم ممن حولك.. وأنت لاتعرف أن تتكلم عند الحزن والغضب ولا تعرف أن تلوم أو تعاتب.

ماذا تفعل؟

عندما يحضنك ارق إنسان واحن قلب عليك ـ أمك ـ وتبحث فى عينك عن أسباب حزنك فأنت عاجز عن النطق وخائفا من أن تكتشف بحدسها أسباب حزنك وأنت حريصا على أن لاتسىء أمام الناس لمن كان سبب آلامك.

ماذا تفعل؟

- هل جربتم يوما شيئا كهذا؟
- هل أحسستم بألم الصمت؟

عند صمتكم بهذه الحالات لن تستطيعون الكلام ولا الشراب أو الأكل قد تستمرون لساعات أو أيام حسب الإساءة يتبعها ألم قاتل بالمعدة وتشنج ومضاعفات ذلك قد يستمر لأشهر ماذا تفعلون إذا كنتم لاتستطيعون التغلب على نقطة ضعفكم التى هى صمتكم عندما يساء إليكم؟

■ ■ ■

تابع الموسوعة النفسية

(الانتهاء من الأرق - الارق - التخلص من الارق - مشكلة الارق)

إن مـلايين الناس يعـانون من إضطراب النوم ولكنهم لا يأخذون الأمر بجدية على الرغم من توافر العلاج.

يقـول روجـر روبسـون اخـتـصـاصى اضطرابات النوم، إن مـلايين الناس يعـانون من إضطراب النوم، ولكنهم لا يأخـذون الأمر بجدية على الرغم من توافر العلاج.

ومن المعروف أن النوم أثناء الليل يمثل مشكلة كبيرة لملايين الناس، حيث يصاب واحد من كل أربعة أشخاص بالأرق أحيانًا، ولكن هـذا ليس اضطراب النوم الذى يفسـد نومنا، فـقـد حـدد الباحثون وفقًا لتقرير طبى ورد فى صحيفة الإندبندنت حوالى ٧٥ حالة من إضطرابات النوم بدءًا من الشخير، تعب الساقين، والتـشنج الليلى والتـحـدث أثناء النوم، والحـركـة أثناء النوم، والتوتر. ويعانى حوالى ٣١ فى المئة من الناس بما فيهم الأطفال وصـغـار السن، من أحـد هذه الاضطرابات فى وقت من الأوقات، والتى يمكنها أن تؤثر على الحياة اليومية للشخص.

ويقول الباحثون فى جامعة باريس الذين سألوا ١٠ آلاف

رجل وامرأة، إن معظم من يعانون من اضطرابات النوم يعتقدون أنها تؤثر على حياتهم اليومية وحياتهم الأسرية. ويظهر البحث أن العديد من الناس لا يبحثون عن المساعدة فى حل مشكلاتهم، فحوالى نصف الأشخاص لم يتخذوا خطوات من أجل حل مشاكلهم، وإن الغالبية لم تتحدث إلى الطبيب عن مشاكلها. ومع ذلك فإن العلاج يوجد للعديد من الحالات التى يمكن علاجها، وعلى الرغم من أن نصف أولئك الذين يذهبون إلى الطبيب توجد لهم أدوية لعلاج حالة الاضطراب، فإن أنواع العلاج الأخرى وتغيير نمط الحياة من الممكن أن تأتى بنتيجة.

الغذاء

يتأثر النوم بالإشارات الكيميائية الواردة من المخ، ولهذا فإن الأغذية تغير توازن تلك الإشارات التى تؤثر فى طريقة نومنا. حيث أن المشروبات التى تحتوى على مادة الكافيين مثل القهو ة، والعقاقير المزيلة للاحتقان تستثير أجزاء معينة من المخ وتمنع النوم. وللتخلص من الأرق الذى يجعلنا ننام على فترات متقطعة فيجب تجنب تناول المشروبات الكحولية والتى تحتوى على مادة الكافيين، كما أن هناك بعض الأغذية التى تحتوى على مادة يمكن أن تسبب النعاس.

فتناول وجبة خفيفة ليلاً تحتوى على الكربوهيدرات والبروتين مثل الحبوب واللبن تعد وجبة جيدة تساعد على

النوم. وكـما جاء فى بحث فـى جامـعة مـيريلاند، فـإن الأغـذية الغنيـة بالكربوهيـدرات ونسـبـة قليلة من البـروتينـات والدهو ن ربما تسـاعـد على إنتـاج هـرمـونات الميـلاتونيـن والسـيـراتونـين المرتبـطة بالنـوم فـى المخ. فـوجـبـة الكربوهـيـدرات الخـفـيـفـة أو الحبوب مع الحليب قبل النوم قد تساعد فى النوم.

أمـا الأشـخـاص الذين يعـانون من اضطراب التنفس مـثل الشـخـيـر أو تـوقف التنفس لفـتـرات قـصيـرة فـيـجب عليـهم أن يتـجنبوا تناول الكحول والحـبـوب المنومـة. كما تسـاعـد الأغـذية الغنيـة بعنصـر الحـديد على تقليل الحـركـات التـشنجـيـة التى تحدث أثناء النوم فى المفاصل أو الساق أثناء النوم.

ويعـتـقـد أن هذا الاضطراب هو المسؤول عـن حـالـة من كل خـمس حـالات من اضطرابات النوم والنوم أثنـاء النهـار، على الرغم من أن العـديد من المرضى قـد لا يـدركـون ذلك. ويجب تجنب التـدخـين حـيث أن المدخنين بشـراهة ينامـون قليـلاً ويستـيـقظون بعد أربـع سـاعـات فقط من النوم بسب انسـحاب النيكوتين من الدم وقلته.

الحمام الدافئ

يمكن أن يساعد الحمام الدافئ فى المساء على النوم بشكل جيد لأن له تأثير مهدئ، كما يمكن أن يقلل الأرق بنسبة ٢٠ فى المئة كما جاء فى بحث أجرى فى جامعة كاليفورنيا.

العلاج بالضوء الساطع

ويستــخدم هذا النوع من العـلاج فى حـالات النوم المتـقطع. حيـث ذكـرت العـيادة الطبيـة فى كليفـلاند أن التعـرض لضـوء ساطع يمكن أن يستخدم كوسيلة لتقديم أو تأخير النوم بوساطة التـأثيـر على السـاعـة البيـولوجـيـة فى الجسم. حـيـث أن الضـوء شديد الكثافة مطلوب للجسم لمدة سـاعة أو سـاعتين على الأقل، وإن كـان ممكنًا فـيـمكن الاسـتـيـقـاظ على ضـوء الشـمـس أو اسـتـخـدام أضـواء شـديدة فى الصـبـاح. حيث أن ضـوء الشـمس يسـاعد السـاعـة الداخلية للجسـم فى أن تضـبط نـفسـهـا ويقـتـرح خـبـراء النوم التـعـرض لضـوء الشـمس فى الصـبـاح لمدة سـاعـة بـالنسبـة إلى الأشـخـاص الذين يعـانون من مشـاكل الاسـتغـراق فى النوم.

الأدوية والعقاقير

قد تسـتـخدم بعض العـقـاقيـر المهدئة ومضـادات الحسـاسيـة كمـعينات على النوم، لما تحـتـويه من مـواد مـهـدئة، ولكن لهـا آثار جانبية أخرى.

كمـا قد تسـتخدم المنبهـات ومضـادات الإكتئـاب للتـخلص من حـالة كثرة النوم ونوبات النوم أثناء النهار. كمـا أن بعض الأدوية المنومـة قـد توصـف لمدة أقل من أسـبـوعين من أجل التـغلب على الأرق الشـديد. ومع أنـهـا قـد تـسـبب النعـاس إلا أنهـا قـد تتـحـول إلى حالة إدمان.

التمرينات الرياضية

قد تساعد ممارسة التمرينات الرياضية يوميًا على النوم، ولكن يجب تجنب ممارسة التدريبات الرياضية قبل النوم بثلاث ساعات، بل يجب ممارسة التمرينات الرياضية قبل النوم بحوالى خمس ساعات كما يقول الباحثون فى المعهد الوطنى للإضطرابات العصبية. فمن الممكن أن تساعد التمرينات الرياضية فى الهو اء الطلق على الاستغراق فى النوم بشكل سريع وتجعل النوم أكثر راحة.

العلاج السلوكى

إن تغيير مواعيد النوم والاستيقاظ وتجنب أخذ غفوات من النوم والانشغال فى تمرينات روتينية منتظمة، وتجنب تناول الكافيين والنيكوتين يساعد على ضبط الساعة البيولوجية فى الجسم والتغلب على الأرق كما ذكرت عيادة مايوكلينك الطبية.

الاسترخاء

إن الاسترخاء والتأمل وممارسة اليوجا، والتخيل المنظم من الممكن أن تساعد فى التغلب على حالة انعدام النوم بتقليل مشاعر القلق بشأن عدم النوم كما ذكر الباحثون فى جامعة ميريلاند. حيث تقلل هذه الطرق من العلاج الوقت الذى يأخذه الشخص حتى يستغرق فى النوم وتزيد من وقت النوم، وتقلل من فترات الاستيقاظ أثناء الليل. كما أن العلاج النفسى قد يفيد فى التغلب على الأرق حيث أنه يتضمن السلوك المعرفى

الذى يمكنه أن يتـعـامل مع أنواع القلق التى قـد تقلل النوم وتساعد فى تنمية الأفكار الإيجابية عن النوم.

الميلاتونين

عنصر الميلاتونين هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية ويكون فى أعلى مـعـدلاته أثناء الليل ويؤدى دورًا مـهـمًـا فى تنظيم الساعة البيولوجية فى الجسم. ومن خلال تجربة استخدم فيها الميلاتونين فى علاج الأرق عند الأطفال حيث وجد أن الوقت الذى يبدأ فيه إفراز الميلاتونين بكثرة يتزامن مع إيقاعات الساعة البيولوجية فى الجسم.

الأعشاب

هناك نوع من الأعشاب يسمى فاليريان يساعد فى التغلب على الأرق حيث يعمل كمهدئ وكذلك بعض الأعشاب الأخرى مثل الخس وزهرة الحب والجامايكا وبلسم الليمون، وزهور الخزامى، البابونج الألمانى، ونبتة السقوتلاريه.

أدوات ووسائل أخرى

هناك وسائل يمكن أن تستخدم أثناء النوم لتقليل الأرق مثل الأقنعة التى تضغط الهو اء إلى داخل الرئتين للتنفس بسهو لة ومنع توقف التنفس بطريقة صحيحة. وهذه الأدوات يمكن أن توضع فوق الأسنان حيث تقلل الشخير من خلال ضغط الفك السفلى إلى الأمام وتحسين التنفس ومنع عملية طحن الأسنان فى بعضها البعض أثناء النوم.

أمراض نفسية
(الرعشات ـ النتشات ـ الخلجات)

النتشة أو الخلجة أو الرعشة هى حركة متكررة لاإرادية تصيب عادة عضلات الوجه أو الكتف. النتشة التقليدية عادة ما تشمل خلجات العين أو هز الكتف أو تقلصات الفم.

غالبا ما تظهر الخلجات أثناء فترة الطفولة، عادة قبل سن العاشرة، وتنتج عن اضطرابات نفسية طفيفة. والصبية يصابون بهذه اللزمات الحركية أكثر من الفتيات. والضغط العصبى قد يسبب أيضا النتشات لدى الأطفال والكبار. عادة ما تشفى هذه الخلجات من تلقاء نفسها مع بلوغ سن الرشد، لكنها قد تستمر طوال العمر.

وتعد متلازمة توريت Tourette Syndrome أحد الاضطرابات التى تصيب المخ وتتسم بالخلجات المتعددة، وإحداث ضوضاء فوضوية وفى بعض الأحيان التلفظ بالسباب والشتائم. والشخص المصاب بمتلازمة توريت قد نجده فجأة ينبح، أو يتجشأ بصوت عال أو يهمهم بصوت مزعج أو يتلفظ بألفاظ نابية.

إن أخصائى الأمراض العصبية سوف يبحث عن الأسباب المحتملة لأى اضطرابات اختلاجية ويعالجها. ففى بعض

الأحيان تكون هذه الاضطرابات وراثية فى بعض العائلات المصابة بمرض الوسواس القهرى. وهناك أدوية مثل البنزوديازيبين، والكلونيدين، والأدوية غير متجانسة التركيب الحلقى، ومثبطات إعادة السيروتونين الاختيارية، قد تستعمل أحياناً للسيطرة على حالات الاختلاجات الشديدة.

■ ■ ■

هل الحزن واليأس والقنوط والتذمر يقدم لى شيئاً؟

هل ستتبع قصرك

لوكنت تقـود سـيـارتك وكـانت عـينك فـقط على مـرآتك الخلفـية طوال الوقت ولم تبرحـها هل بإعـتقـادك انك سـتكمل طريقك بالشكل الصحيح؟؟

طبعاً ستصطدم بأول رصيف يقابلك.

حسناً ولوكنت تقود سيارتك وهى لا تحمل أى مرآه.!! هل تعتقد انك ستسير بأمان؟؟

حتماً لا.. وستكون معرضاً للخطر فى أى لحظه.

فقائد السيارة الماهر هو من ينظر إلى الأمام ويأخذ لمحات بسيطة وسريعة إلى الخلف ليعرف إلى أين يتجه ويتفادى الأخطار التى تجاوزها خلفه هذا ما قلته سابقاً وأعود لـ اقوله مجدداً بشكل مسهب ربما يكون له الأثر الإيجابى على من يقرأ لى هنا.

(الحياة) مثل السيارة تماماً فجميعنا قد مر بمشاكل وهموم وأحـزان ومـصـائب أجـارنا الله وإياكم من صـروف الحـيـاة لكن

حياتنا لن تسير عندما تكون نظرتنا فقط للخلف وسنصطدم بأول شى يصادفنا أمامنا كذلك عندما تكون نظرتنا مستمرة للأمام دون أخذ لمحات بسيطة للخلف.

يجب أن نتفاءل ونرضى لنعيش فنحن من يتوقف والحياة لا تتوقف.

ويجب أن لا نسخط ونقول لماذا يحدث لنا كذا ونقنط من رحمة الله تذكرت حكاية قصيرة لشابين دخلا حياً سكنياً راقى فيه قصور وزينه فقال الأول للآخر: أين نحن حين قسمت هذه الأموال؟

فسكت صاحبه ثم سار حتى ادخله على مستشفى فاذا بهذا يئن وذاك يتألم وذاك فى غيبوبة وآخر يحتضر فالتفت إلى صاحبه وقال له: أين نحن حين قسمت هذه الأمراض والبلايا؟.

لو فتشنا أنفسنا قليلاً لوجدنا بداخلنا مواطن جمال كثيره ربما لم نشعر بها.

هل ستبيع قصرك؟

لن أطيل عليكم بسرد القصص والحكايات لكن لعبرتها أو ردها لكم، وهنا أتذكر قصة صاحب القصر الذى سئم من قصره وأراد بيعه وطلب من احد أصدقائه ان يكتب إعلان البيع وبعد أن أتم صاحبه كتابه الإعلان طلب منه أن يسمعه ما كتب.

فـقـال صـديقـه: قـصـر فـاخـر جـمـيل وفـسـيح يقـع بمنطقـه صـحـيـة وتحيط به حـديقـة غناء ويوجـد به مـسـبح رائع وحـديقـة زهور.. الخ.

فأخذ مالك القصر الإعلان وقام بتمزيقه وقال هذا ماكنت ابحث عنه أساساً وكنت انوى بيع قصرى للبحث عن قصراً بهذه المواصفات حقاً لم أكن اعلم أنى امتلك هذا الشيء.

لنبحث عن الأشياء الجميلة حولنا ولنعيش لمستقبلنا بكل روح نملكها فقط اسأل نفسك!.

- هـل لـك أصـدقـاء يحـبـونـك ويبـتـسـمـون لك عندك دخولك عليهم؟

- هل اقبل عليك طفلاً واحتضنك وقام باللعب معك؟

- هل تصل إليك دعوات من أصدقاء وأقارب يطلبون منك حضور مناسباتهم السعيدة؟

- هل خـرجت يومـا فى رحلة مع أشـخـاص تحـبـهم؟؟ أهل/أصدقاء.

- إن كـانت إجـابة واحـده على الأقل مما سـبق تحـتوى على كلمة (نعم).

- فـاعلم انك بخير.

أخيراً إسأل نفسك هذا السؤال!.

هل الحزن واليأس والقنوط والتذمر يقدم لى شيئاً؟

الهمة وأسباباً لتفاقمها فما أعجب النفس البشرية!

أولها: فى أحيان كثيرة نشعر بالهمة تكاد تحلق بنا عوالم واسعة ومساحات شتى فنقرأ حول ماأردنا تعلمه أو قد نكافح شيئاً ما لكن ما تلبث هذه الحالة المعنوية الجميلة جداً أن تخفت شيئاً فشيئاً حتى تخمدً تماماً ولا نجد داخلنا تلك الروح المحلقة فيا ترى ما السبب؟

هل إذ قصرنا عن العملٍ يوماً نتراجع ونتراجع بعد هذا اليوم حتى نفشل؟!

أمرٌ ثانى: يقال أن أكثر الناس ضحكاً هم أصحاب أحزانٍ ساكنة فى قلوبهم وقد قرأت هذا الكلام مذ فترة بعيدة وحين أتيت أقيسها على فئة من البشرِ وجدت تعارضاً فهناك حقاً من أعلم قطعاً أنه يعانى من همٍ ما لكنه (يصج) الناس بضحكاته وهناك من مثل سابقه فى الضحكات والانبساط التام لكنه لا يحمل هماً وإن حمل فشىء قليل جدا لا يؤثر عليه.

ستقولون: من حقه أن يضحك فهو لا يحمل هماً.. أليس كذلك؟ لكن هناك فرقاً بين أكثرهم توسيع للصدور ومتوسطهم وأنا أتحدث عن الأكثر وأحياناً يكون الضحك هيسترى على أقل سبب؟

- فيا ترى هل المقولة صحيحة؟!

- وهل من يحتمل ألمه ويعيشه بداخله ويمد من حوله بكل ما يسعدهم معنوياً يكن كاذباً مع نفسه والأولى به أن يظهر على حقيقته؟ هل هذا صواب أم لا؟

وصايا ستيفن كوفى العجيبة رائعة جداً

- حين تقراها يعنى تشعر بايجابية وتحفزك للعطاء.

- بعض الناس غير منطقيين ولا تهمهم إلا مصلحتهم، أحبهم على أية حال.

- إذا فعلت الخير سيتهمك الناس بأن لك دوافع أنانية خفية، افعل الخير على أية حال.

- إذا حققت النجاح سوف تكسب أصدقاء مزيفين وأعداء حقيقين، انجح على أية حال.

- الخير الذى تفعله اليوم سوف ينسى غداً، افعل الخير على أية حال.

- إن الصدق والصراحة يجعلانك عرضة للانتقاد، كن صادقاً وصريحاً على أية حال.

- إن أعظم الرجال والنساء الذى يحملون أعظم الأفكار يمكن أن يوقفهم أصغر الرجال والنساء الذى يملكون أصغر العقول احمل أفكاراً عظيمة على أية حال.

- الناس يحبون المستضعفين لكنهم يتبعون المستكبرين، جاهد من أجل المستضعفين على أية حال.

- ما تتفق سنوات فى بنائه قد ينهار بين عشية وضحاها، ابن على أية حال.

- الناس فى أمس الحاجة الى المساعدة لكنهم قد يهاجمونك إذا ساعدتهم،ساعدهم على أية حال.

- إذا أعطيت العالم أفضل ما لديك سيرد عليك البعض بالإساءة، أعط العالم أفضل ما لديك على أية حال

عيش حياتك.. صح!

٩٩٪ من أمراض الأنسان يعود سببها للقلق والتوتر الذى يعيشه الأنسان فى حياتة اليومية، ١٪ فقط يعود لأسباب وراثية.

القلق يكون أفكار ومشاعر غير ايجابية من أشياء قد تحدث فى المستقبل، وغالب ما نفكر فية لايحدث.

حيث أن ٩٢٪ مما يقلقنا لايحدث، و٧٪ يحدث ولا نستطيع تغييرة.

كم مرة كنت تتوقع الرسوب وتنجح، تتوقع الأقالة وتستمر فى العمل، تعمل تحاليل طبية وتخرج غير إيجابية.

والتوتر هو مؤثرات خارجية تؤثر فينا فى الحاضر، ويعود سببها للأفكار والتركيز الغير إيجابيين.

مثل بعض الغير إيجابيين يشعروننا بالضيق لتركيزنا على سلبيتهم فى التعامل، التغيير فى حياتنا اليومية يشعرنا بعدم الراحة.

فكر بإيجابية وأبعد عنك القلق والتوتر وإستبدلهما بتوقع الخير والسعادة.

أوقف التوتر والقلق وعش حياتك..صح!

١٢ وسيلة دفاعية للقضاء على التوتر! التوتر وضغوط العمل هما التحدى البشرى ووقود النجاح.

١٢ وسيلة دفاعية للقضاء على التوتر!

التوتر وضغوط العمل هما التحدى البشرى ووقود النجاح.

١٢ وسيلة دفاعية للقضاء على التوتر!

الرجل العظيم يكون مطمئنا يتحرر من القلق بينما الرجل ضيق الأفق فعادة ما يكون متوترا.

كونفوشيوس

تحدثنا فى العدد الماضى عن أسباب التوتر، وكذلك استعرضنا علامات التوتر، ولكننا اليوم ننتقل إلى الحديث عن الجزء الأهم من هذه المعادلة الكبيرة، وهى طريقة معالجة التوتر، وقد أسميناها تركيبة الدفاع عن النفس ضد التوتر، ونستطيع تقسيم هذه الدفاعات إلى عدة وسائل هى:

١ ـ التفويض:

عندما تشرك مرؤوسيك فى بعض مهامك اليومية الروتينية، سوف تستطيع أن تمنح نفسك مزيدا من الوقت والفرصة لتتعامل مع الأمور الأكثر أهمية.

٢ ـ التنظيم:

عندما يسود النظام جوالعمل من حولك، ترتب وقتك وأولوياتك، وعندما تساعد مرؤوسيك على تنظيم أعمالهم، سوف تستطيع أن تتجنب الوقوع فى العديد من المواقف التى تدفعك للتوتر.

٣ ـ العمل بروح الفريق:

عندما يسود العمل روح الفريق والمشاركة فى اتخاذ القرارات، فإن ذلك سوف يرفع الأعباء من على كاهلك، مما يقلل من تعرضك للتوتر.

٤ ـ توقع المواقف التى قد تسبب التوتر:

توقع تلك المواقف التى قد تجعلك متوترا، واستعد لها مسبقا، مثلا: اجتماعات الإدارة، واجتماعك مع رئيسك أو مرؤوسيك.

٥ ـ احذر التحدث مع النفس بطريقة سلبية:

إذا ما سمعت نفسك تردد عبارات سلبية مثل: إنه لأمر عسير، لماذا يحدث كل هذا لى؟، لماذا يتربص بى رئيسى؟، إنه من المستحيل العمل هنا.. إذا ما حدث هذا توقف فورا، وواجه حديثك السلبى، ورد عليه بعبارات إيجابية مثل لقد مرت بى أحوال أسوأ من هذا، واستطعت أن أتغلب عليها أو أنا استطيع القيام بهذا العمل لأنى قمت به قبل ذلك، وأستطيع أن أنجزه ثانية.. ولا تنسى أنك سوف تحقق ما تعتقد أنه بإمكانك أن

تحققـه، فـابحث عن حلول لمشكلات العمل، وتحكم فـى حـديثك السلبى مع نفسك، وسوف تستطيع أن تتغلب على التوتر.

٦ ـ أجل التوتر:

وجه إلى نفسك الأسئلة الآتية:

- ما هو أسوأ شىء يمكن أن يحدث لى؟
- ماذا قد يحدث لى؟
- ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث لى؟

قل لنفسك سوف أعتنى بهذا الأمر اليوم، وقم بتسجيل المشكلة.. وخمسة حلول ممكنة لها. ولا تشغل نفسك بمشكلة قد تحدث فى خلال شهر، بل أجل توترك إلى حين وقوع المشكلة، ومن المحتمل أن يمر الموقف بسلام، ودون مشاكل، فيقول ديل كارنجى أن ٩٠٪ من الأشياء التى تثير قلقنا، لا تحدث أبدا.. أما ال ١٠٪ الباقية فهى تحدث لأنها خارجة عن إرادتنا، ولا حكم لنا عليها.

- لا تشغل نفسك بمشكلة قد تحدث بعد شهر.
- فمن المحتمل أن يمر الموقف بسلام.

٧ ـ إستراتيجية دفتر الإنجازات اليومية:

يمكن أن تأتى بدفتر وتكتب عليه دفتر الإنجازات اليومية.. ثم احرص كل يوم أن تسجل على الأقل شيئا واحداً حققته أو أنجزته بهذه الطريقة سوف تتعلم كيف تفكر فى صفاتك

الإيجابية، ومواضع قوتك عندما تمر بظروف سيئة أو تحديات وترى الدنيا مظلمة.. أحضر دفتر إنجازاتك، وخذ نفساً عميقاً، واقرأ ما سجلته من إنجازات سابقة عندئذ ستشعر بتحسن، ستكون على يقين أنك قد حققت الكثير، وسوف تحقق نجاحات جديدة مهما كانت الظروف.

٨ ـ المثل الأعلى:

اتخذ لك مثلاً أعلى يكون شخصاً تعجب به، وعلى درجة كبيرة من الحكمة والقدرة على حل المشاكل بسهو لة، وهذا الشخص قد يكون إنساناً تعرفه معرفة شخصية، أو قد يكون شخصية من صنع خيالك. عندما تواجهك مشكلة، تخيل أنك هذا الشخص، وفكر بنفس طريقته لتصل إلى حلول لمشكلتك. فيقول كونفوشيوس عندما ترى شخصا فى منزلة رفيعة.. فكر فى أن تحقق ما وصل إليه.

٩ ـ نظام التنفس ٤ ٢ ٨:

اجلس وركز باهتمام على تنفسك. تأكد ألا يزعجك أحد لمدة عشر دقائق على الأقل.

- خذ نفسك عن طريق الأنف ببطء وعد حتى ٤ .
- احتفظ بنفسك وعد ٢ .
- أخرج النفس ببطء من الفم وعد ٨ ثم استرح.
- كرر هذا الطريقة ١٠ مرات على الأقل.

١٠ ـ راحة ذهنية لمدة ١٠ دقائق:

استرجع فى خيالك وقت راحتك، حيث كنت فى قمة الاسترخاء، وتذكر أين كنت ـ فمثلا عندما كنت فى إجازة بعيدا عن العمل ثم اتبع الاستراتيجية التالية:

ـ اجلس أو تمدد بشكل مريح.

ـ قم بأداء تمرين التنفس ٤ ٢ ٨ .

ـ أغمض عينيك.

ـ سافر بخيالك إلى ذلك المكان الذى كنت تشعر فيه باسترخاء تام، وعش تلك اللحظات وفترة أجازتك مرة أخرى، وكأنك بالفعل هناك.

ـ اشعر بكل الأحاسيس التى شعرت بها وأنت تمر بحالة الاسترخاء، وتخيل أنك هناك بكل حواسك، ثم ركز على تنفسك.

ـ استمر على ذلك لمدة ١٠ دقائق، وبعدها ستجد أنك تشعر براحة نفسية تعيد إليك توازنك.

١١ ـ التمارين الرياضية:

قامت مدرسة الطب بجامعة ماساسيوستش بإجراء دراسة على ٣٠٠٠ من المسؤولين التنفيذيين عن كيفية مواجهة التوتر، وكان الإجابة الغالبة هى التمارين الرياضية، وكانت كالتالى:

ـ ٧٢٪ الجرى بصورة منتظمة.

- ٦٦٪ المشى والسباحة.

- ٦٤٪ استخدام عجلة ثابتة.

- ٥٧٪ رفع أثقال.

- ٢٥٪ تنس أو راكيت.

- الإجـابات الأقل تضـمنت الاسـتـمـاع إلى الموسـيـقى، التأمل.... الخ.

وتلك الحقائق تبرز مدى أهمية القيام بنشاط رياضى أو بدنى يوميا لمواجهة ضغوط العمل والتوتر.

١٢ ـ الهوايات الخاصة:

ما هى هو ايتك المفضلة هل تحب الرسم أو الموسيقى أو القيام بأى نشاط آخر؟.. فبغض النظر عن طبيعة هو ايتك، فإن ممارستها ستساعدك على أن تحول بؤرة تركيزك من العمل إلى اهتمامات أخرى تحبها وتستمتع بها مما يقلل من توترك. وإذا لم يكن لديك أى اهتمامات خاصة، فقد حان الوقت لأن تبدأ فى التفكير فى هو ايات لك، وتذكر أن ذلك سيفيدك كثيرا.

لا تيأس، لا تيأس إذا تعثرت أقدامك وسقطت فى حفرة واسعه.. فسوف تخرج منها وأنت أكثر تماسكا وقوة والله مع الصابرين لا تحزن إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك فسوف تجد من ينزع السهم ويعيد لك الحياة والابتسامه لا تضع كل أحلامك فى شخص واحد ولا تجعل رحلة عمرك

وجه شخص تحبه مهما كانت صفاته ولا تعتقد أن نهايه الأشياء هى نهاية العالم فليس الكون هو ما ترى عيناك لا تنتظر حبيباً باعك وانتظر ضوءاً جديداً يمكن أن يتسلل إلى قلبك الحزين فيعيد لأيامك البهجة ويعيد لقلبك نبضه الجميل لا تحاول البحث عن حلم خذلك وحاول أن تجعل من حالة الإنكسار بداية حلم جديد لا تنظر الى الأو راق التى تغير لونها وبهتت حروفها.. وتاهت سطورها بين الألم والوحشه سوف تكتشف أن هذه السطور ليست أجمل ما كتبت وأن هذه الأو راق ليست اخر ما سطرت ويجب أن تفرق بين من وضع سطورك فى عينيه ومن القى بها للرياح لم تكن هذه السطور مجرد كلام جميل عابر ولكنها مشاعر قلب عاشها حرفاً حرفاً ونبض إنسان حملها حلماً واكتوى بنارها ألماً لا تكن مثل مالك الحزين هذا الطائر العجيب الذى يغنى أجمل الحانه وهو ينزف فلا شىء فى الدنيا يستحق من دمك نقطة واحده إذا أغلقت الشتاء أبواب بيتك وحاصرتك تلال الجليد من كل مكان فانتظر قدوم الربيع وافتح نوافذك لنسمات الهو اء النقى وانظر بعيدا فسوف ترى أسراب الطيور وقد عادت تغنى وسوف ترى الشمس وهى تلقى خيوطها الذهبيه فوق أغصان الشجر لتصنع لك عمراً جديداً وحلماً جديداً.. وقلباً جديداً.

إدفع عمرك كاملاً لإحساس صادق وقلب يحتويك ولا تدفع منه لحظة فى سبيل حبيب هارب أو قلب تخلى عنك بلا سبب.

■ ■ ■

دليل إدارة الإجهاد
للعاملين والمتطوعين فى الظروف الصعبة

- ما هو الإجهاد.
- ما هو إدارة الإجهاد.
- مشكلات التعريف.
- الإجماع الحالى.
- تقديم ادارة الاجهاد.
- منهج العمل الموجه.
- نحوأفضل الطرق التى تمتلك بها بعض التحكم.
- فهم أسباب الاجهاد فى حياتنا.
- أعراض الاجهاد.
- التأثيرات السلوكية للاجهاد.
- الاجهاد وأمراض القلب.
- تأثيرات أخرى للاجهاد.
- الاجهاد والاداء.
- التأثير الايجابى للضغط.

- التأثير السلبى.
- الضغط والاداء - المنحنى المقلوب U.
-الدخول فى حالة التدفق.
- ساعد نفسك لتكون فى حالة التدفق.
- التعامل مع ضغط العمل.
- تحليل العمل (١).
- افهم طبيعة عملك.
- بناء دفاعات ضد الاجهاد.
- ادارة الوقت.
- الاحتراق الوظيفى.
- التخلص من الاحتراق الوظيفى.

■ ■ ■

ما هو الإجهاد

هنالك مجموعة من التعريفات المختلفة فى تعريف الإجهاد، والتى تستخدم من خلال الأخصائيون النفسيون والمستشارون الإداريون، وآخرون، وبهذا السياق فان تضارباً عميقا فى التعريفات وتم تبنى بعضها بشكل هجومى.

والذى يعقد المسألة أنه وبشكل بديهى نعرف نحن ما معنى الإجهاد، كشىء خبرناه جميعاً، ولذلك كان لزاماً على التعريف أن يكون واضحاً وخالياً من الغموض.

ما هى عملية إدارة الإجهاد

هى عملية تدخل صممت للتقليل من أثر التوترات فى مكان العمل، بالتركيز على الفرد نفسه وهو يهدف إلى زيادة قدرة الفرد للتعامل مع التوترات. وبرنامج إدارة الإجهاد يمكنه أن يكون تركيزاً منظماً ومحاولة فى إزالة التوتر بشكل عام، على سبيل المثال تطوير عملية الاتصال يمكن أن يخفف الحيرة والتردد، وفى تعريف آخر فان إدارة الإجهاد تشتمل على تقنيات تهدف إلى تزويد الفرد بمهارات فعالة للتعامل مع الإجهاد النفسى.

مشكلات التعريف:

مشكلة واحدة فى التعريف المفرد للإجهاد وهو أن الإجهاد

ناتج عن أشـيـاء مـتـعـددة: أنهـا عـائلة من التـجـارب المرتبطة، والمسـارات، والاستجـابات والمخـرجات الناتجـة عن إطار لأحـداث وظروف متـعددة، الناس باختـلافهم يعـرفون الإجـهـاد من خـلال اتجاهات مختلفة ولذلك ينتج لدينا تعريفات متعددة.

هانس سـيلى (واحـد ممن أو جـدوا أبحـاث مـركـزية فى الإجـهـاد) وقـد قـام بـدوره بتـعـريف جـزء آخـر من المشكلة عندما رأى التعريفات المختلفة للإجهاد تدير فى إنحـاء مختلفة من المعرفة.

بالنسبـة للقانونى أو أخصائى اللغة فان الكلمات هى شىء دقيق جداً لها معانى محـددة ودقيـقـة، ففى حقل آخـر الأفكار والتعريفات تتطور كأبحاث فى تطور معرفى ممتد.

وجهة نظر سيلى فى العـام ١٩٥٦ كانت بأن الإجـهـاد ليس بالضـرورة شيـئـاً سيئـاً وهـى بالكل تعـتـمـد كيف تتناولها أنت، فهنالك إجهاد الانتعـاش والخلافيـة لعمل مبدع، وهناك ما هو مرافق للفشل والخزى والتأثر من الضرر.

سيلـى تؤمـن بـأن هنـاك تـأثيرات بيوكيميـائية للإجـهـاد وهـى ممـكن أن تـكـون مـجـرية بغض النظر عن ايجـابيـة أو سلبية الموقف.

ومنذ ذلك الحين فان تقدماً طرأ بشكل خاص على صعيد أن الجـانب البيوكيمـيائى المؤذى والتـأثير طويل المدى أصبح من النادر ملاحظته فى المواقف الايجابية.

الإجماع الحالى:

الآن، أكثر تعريفات الإجهاد قبولاً (يعزى إلى ريتشارد س. لازاروس) وهو: أن الإجهاد ظرف أو شعور مجرب عندما يدرك الشخص بأن ما هو مطلوب منه يتجاوز مصادره الشخصية والمجتمعية، بحيث يصبح قابلاً للتعب.

يشعر الناس بعض الشىء بالتعب عندما يكون لديهم الوقت، والخبرة والمصادر لإدارة الوضع، ويشعرون بإجهاد كبير عندما يفكرون بأنهم غير قادرون على إدارة وضع فوق قدراتهم، لذلك فان الإجهاد هو تجربة سلبية، وهى أيضاً نتيجة محتومة للحدث: إنها تعتمد كثيراً على إدراك الناس للموقف وقدرتهم الحقيقية للتعامل معه.

تقديم إدارة الإجهاد:

تعريفنا للإجهاد هو أن الإجهاد: ظرف أو شعور مجرب عندما يدرك الشخص بأن ما هو مطلوب منه يتجاوز مصادره الشخصية والمجتمعية.

ومع ذلك تستطيع الآن النظر كيف يمكنك إدارة المؤثرات التى تأتى غالباً من مكان عملك.

من خلال تعريفنا يمكنك أن ترى بأن هناك ٣ مناهج رئيسية لإدارة الإجهاد:

العمل الموجه: فيها نتطلع لتحدى المشكلة المسببة للإجهاد، وتغيير البيئة والوضع.

العاطفة/المشاعر الموجهة: وفيها لا نملك القوة لتغير الوضع

ولكننا نستطيع التحكم بالإجهاد من خلال قدرتنا على التدخل فى الموقف والطريقة التى نشعر من خلالها تجاه الموقف.

التـقـبل الموجـه: وهو عندمـا لا نمتلك القـوة ولا التـحكم العاطفى وعندما يكون تركيزنا هو فى النجاة من الموقف.

منهـج العـمل الموجـه نحـو أفـضل الطـرق التى تمتلك بهـا بعض التحكم:

لكى تكون قـادراً على اتخـاذ منهـج العـمل الموجـه يجب أن يكون لديك قوة فى هذا الموقف وإذا كـان لديك هذه القـوة فان هذا المنهج هو أكثـر المناهج فعـاليـة وارضـاءاً فى هكذا مـواقف نحـوإدارة الإجهـاد، هذه هـى تقنيـات يمكن اسـتخـدامهـا لإدارة المواقف الضـاغطة وللتعافى منها وتغيير هذه المواقف لصالحنا.

وأنواع هذا المنهج:

التعامل مع الضغوطات الكثيرة فى العمل.

تجنب الضغوطات الناتجة عن مشاكل العمل.

ادارة البيئة الضاغطة.

وإدارة الأداء الاجهاد.

تجنب الاحتراق الوظيفى.

منهج العاطفة/ المشاعر الموجهة خفيفة ولكنها فعالة.

إذا لم يكن لديك القـوة لتـغـيـيـر الوضـع ليـمكنك تـغـيـيـر أو تقليل الإجهـاد من خـلال تغيير الطريقـة التى تـنظر بهـا للأمـور من خلال استخدام منهج المشاعر الموجهة.

منهج المشاعـر الموجهة غالباً هو أقل فعالية من منهج الفعل الموجه حيث أن الاجهادات فيه يمكن أن تستهلك وقتاً وتتكرر، على أية حال، هذا المنهج فى مكانه الصحيح فعال ومفيد كفاية.

منهج التـقبل الموجـه: عندمـا لا يكون هـناك خـيارات سـارية المفعول بعض الوقت، لدينا جميعاً قوة بسيطة فى بعض المواقف يمكننـا أن نستـخدمهـا للبـقـاء، على سـبيل المثال، عنـدمـا يمـوت شـخص قريب نـحبـه، وغـالباً فى هذه الحـالة فان أول خطوة فى التعامل مع هذه المواقف هو تقبل نقص القوة فيها لدينا.

■ ■ ■

فهم أسباب الإجهاد في حياتنا

الإجهاد المزمن: هو نوع من أنواع الإجهاد المسبب للكثير من المشاكل الجدية، وهو يتسبب من خلال مجموعة من الاثارات السلبية على مدار الوقت أو من خلال صعوبات مستمرة في الأوضاع التي تحيطنا وفي النهاية تؤدى لما يسمى بالإجهاد المزمن.

بعض الظروف التي ممكن أن تؤدى إلى الإجهاد المزمن:

مشاكل صحية: إذا كان لديك أمراض مزمنة كأمراض القلب والسكرى والروماتيزم.

مشاكل عاطفية: كالغضب الغير ظاهر أو غير المتحكم به، اكتئاب، الحزن، الندم، أو التقدير المنخفض للذات.

مشاكل العلاقات: إذا لم يكن لديك أحداً تشاركه مشاعرك، لديك صعوبة في خلق علاقات وصداقات، أو الشعور بقلة عدد الأصدقاء.

محيطك: إذا كنت تعيش في محيط خطر أو غير مريح، مكتظة مثلاً، مرتع للجريمة: شديد التلوث، أو الإزعاج.

وظيفتك: إذا كنت غير سعيد من عملك، أو إذا كان عملك

خطر أو يتطلب منك الكثير.

وضعك الاجتماعى: كالفقر، الوحدة، التمييز العنصرى أو العرقى، التمييز المبنى على الجنس، العمر، أو مشاكل التوجه الجنسى.

دورة مراحل الحياة ومراحل النمو: كأن تصبح مراهقاً، ترك المنزل، أو الزواج.

التعارض مع نظام المعتقدات، كمعتقداتك وقناعاتك عن العالم، الحياة، نفسك، أو إذا كنت صاحب مكانة كبيرة فى عائلتك ولكن عائلتك لا تحتل مكانة كبيرة لديك يمكنه أن يولد إجهادا.

الطفل أو المراهق: أو أى أعضاء آخرين فى العائلة الذين هم تحت الإجهاد بسبب مشاكل جسدية أو عاطفية.

متلازمة الاجهاد المزمن

العرض الأول:

أن يكون هناك وهن وارهاق شديدان، ظهر حديثا فى حياة الشخص، ولا يذهب هذا الارهاق أو الاجهاد أو الوهن، مع أخذ قسط من الراحة أو يعود بشكل متكرر ويكون ذلك بشكل متواصل، الوهن والاجهاد متواصلان، ويكونان شديدين لدرجة انهما يمنعان الشخص من العمل، ويقللان قدرته الجسدية ونشاطه اليومى إلى أقل من نصف ما كان عليه قبل ظهو ر هذا الارهاق أو الوهن أو الاجهاد، ويستمر الوهن والاجهاد على الأقل لمدة لا تقل عن ستة أشهر.

العرض الثانى:

أن يكون هذا الاجـهـاد والـوهـن والارهـاق ليس نـتـيـجـة لمرض عضـوى، وان تكون كل التحـاليل والفحوصـات المخبـرة سليـمـة، وليس هنـاك أى شئ غـيـر طبـيـعـى فى هذه التـحـاليل أو الفـحـوصـات المخبـرية، كـذلك يجب أن يكون التـاريخ الطبى معروفـا للمريض، بحيث لا يكون هنـاك تاريخ اضطرابات نفسية وكـذلك ليس هنـاك مـرض نفـسى فى العـائلـة التى ينحـدر منهـا المريض، يسـتـحـسـن عـمل فـحـص نفـسى كـامل للتـأكـد من أن المريض لا يعـانـى من أى اضطراب نفسى، حـيث انه بدأ مـعـه المرض بعد اضطراب نفسى فانه لا يمكن تشخيصه بأنه مريض بمتـلازمـة الاجـهـاد المزمـن، فـقـد يكون ذلك نتـيـجـة اضطراب نفـسى، خـاصـة اضـطرابات المزاج مـثل الاكـتـئـاب اواضـطرابات نفسية أخرى، الأربع عشـرة نقطة الفرعية، والتى تم تقسيمهـا إلى قسمين، كالتالى:

القسم الأول

ويحـوى احـدى عشـرة نقطة، عبـارة عن شكاوى شـخصـيـة من المريض:

حدوث الأمر فجأة، الشعور بالصداع، قشعريرة، اوالشعور بالسخونة، التهاب الحنجرة، آلام فى الغدد الليمفاوية مع ألم فى الرقبة والابط، ضعف العضلات، آلام ووهن فى العضلات، آلام والتهاب فى المفاصل، الشعور بالضعف العام والخمول بعد بذل أى مـجـهو د عـضلى، اضطراب فى النوم، اوواحد أو أكـثر

مـن الشكـاوى فـى الجـهـاز العـصـبى (مـثل: الخـوف من الضـوء، النسـيـان وضـعـف الذاكـرة، القلق والشـعـور بعـدم الاستقرار، التشوش، صعوبة التفكير، عدم القدرة على التركيز، وكذلك الكآبة).

المجـمـوعـة الثـانـيـة: هـذه المجـمـوعـة تتـكون من وجـود ثلاثة أشياء:

سخونة (ارتفاع فى درجة الحـرارة لكن ليس بصورة كبيرة) التهاب البلعوم، وجود انتفاخ وتورم مؤلمين فى الغدد الليمفاوية فى الرقبـة اوالابط، الاعـراض من المجـمـوعـة الثـانيـة يجب أن تدون من قبل طبيب ويجب أن تحدث على الأقل خلال شهرين مرتين. يشخص المريض بأنه يعانى من مرض متلازمة الاجهاد المزمن اذا كان يعانى من العرضين الرئيسيين اومن ثمانية من الأحد عشر عرضا من الاعراض الفرعية، من المجموعة الأولى أو اثنتين من المجموعة الثانية:

بعد عامين من ظهو ر هذا التقسيم لتشخيص متلازمة الاجهاد المزمن، ظهر طبيب استرالى، وقال انه ليس بالضرورة ان تكون هناك أعراض عضوية لتشخيص المرض، اذ يكفى أن يكون هناك تاريخ لاجهاد مزمن، متواصل أو يحدث بكثرة، ويقود هذا الاجهاد الى لخبطة حقيقية فى حياة الشخص وفقدان الشخص قدرته على أن يقوم بالأعمال التى كان يقوم بها فى السابق، مما يجعل حياته محطمة بسبب هذا الاجهاد الذى طرأ حياته فجأة، اضطرابات عصبية ونفسية، تحوى على

ضعف الذاكرة القصيرة، أو صعوبة التركيز والوهن والضعف الشديد بعد بذل اى مجهود.

بعد ذلك ظهرت عدة تعريفات لهذا المرض والأعراض التى يجب توفرها حتى يمكن للطبيب من تشخيص هذا المرض، ولكن جميعها كانت تدور حول عدم وجود أعراض عضوية وكذلك الوهن والضعف المفاجئ وتأثر حياة الشخص سلبيا، بهذا المرض وهذا الوهن والاجهاد حتى إنه لا يستطيع ان يقوم بالأنشطة التى اعتاد القيام بها فى حياته العملية والاجتماعية وكذلك تأثر قدراته العقلية والعصبية مثل ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز ويجب أن تكون هذه الاعراض موجودة لمدة لا تقل عن ستة أشهر حتى يمكن تشخيص المريض بأنه يعانى من هذا المرض أو المتلازمة.

■ ■ ■

ما هو الأجهاد؟

الأجهاد هو ذلك الشعور الذى ينشأ عندما نتأثر بأحداث معينة. أنه طريقة الجسد للأرتفاع الى مستوى التحدى، والأستعداد لمواجهة ظروف صعبة بتركيز وقوة، والقدرة على التحمل، والزيادة فى الحذر.

الأحداث التى تسبب الأجهاد تدعى أجهادات (عوامل مجهدة)، وهى تشمل معظم الحالات ـ كل الأشياء؛ من الخطر الشخصى والى ألقاء موضوع أمام الطلبة فى الصف أو أخذ أصعب الدروس خلال فصل واحد.

جسم الأنسان يستجيب للأجهادات عن طريق تنشيط الجهاز العصبى والهرمونات المعينة. حيث الهايبوتلاموس يوعز الغدد الكظرية (أدرانل) الى أنتاج مزيد من هرمونات الأدرينالين وكورتيسول وأطلاقها فى مجرى الدم. هذه الهرمونات تسرع من ضربات القلب ودرجة التنفس وضغط الدم والأيض. وأن الأو عية الدموية تتوسع لكى تدع الدم يتدفق الى مجموعات العضلات الكبيرة بكثرة، حيث تضع عضلاتنا فى حالة تأهب. وبؤبؤ العين يتوسع لتحسين الرؤية. بينما الكبد يطلق بعض من الجلوكوز المخزون فى الجسم لكى يزيد من طاقة الجسم. والعرق ينتج لتبريد الجسم. كل هذه التغييرات

الجسدية تعد الشخص للرد بسرعة وبصورة فعالة لمواجهة الضغوط فى تلك اللحظة.

هذا الرد الفعلى الطبيعى تعرف بأجابة الأجهاد. كعمل ملائم، أجابة الأجهاد للجسم تعزز من قدرة الشخص على الأداء بصورة جيدة تحت الضغط. لكن أجابة الأجهاد يمكن أن تسبب أيضاً الى مشاكل عندما يكون هناك أنفعال شديد أو عندما لا تبطل مفعولها وتعيد العملية بصورة منتظمة.

الأجهاد الجيد والأجهاد السىء

أجابة الأجهاد (وكذلك تسمى أجابة القتال أو أجابة الرحلة) هى شىء حاسم خلال حالات الطوارئ، كما هو الحال عندما يكبس السائق على الفرامل لتجنب حادث أصطدام. وكذلك يمكن تفعيل أجابة الأجهاد بشكل معتدل فى وقت عندما يكون هناك ضغط ولكن ليس هناك خطر حقيقى ـ مثل حالة التقدم لضرب كرة لكسب المباراة، أو الأستعداد للذهاب الى حفلة كبيرة، أو الجلوس لأخذ الأمتحان النهائى. قليل من هذا الأجهاد يمكن أن يساعدك على أبقائك مستعد، فتكون جاهز لمواجهة أى تحدى. فالجهاز العصبى سرعان ما يعود الى حالته الطبيعية، ويكون منتظر للأجابة مرة أخرى عند الحاجة.

لكن الأجهاد لا يحدث دائماً أستجابة لأشياء فورية أو تلك التى تنتهى بسرعة. الأحداث المستمرة أو الطويلة الأمد، مثل التعامل مع الطلاق أو الأنتقال الى منطقة أخرى أو مدرسة جديدة، يمكن أن تسبب أجهاداً أيضاً. الأحداث المجهدة الطويلة

الأمـد يمكن أن تؤدى الى أجهـاد بمسـتـوى واطئ ودائمـى الذى سيكون صعب على الناس. فـالجهاز العـصبـى يحس بالضـغط المتواصل وقـد يبـقى فـعـال بقلـة ويسـتمـر فى ضخ المزيد من هرمـونات الأجهاد لمدة طويلة. وهذا قـد يستنزف أحـتيـاطيـات الجسم، ويجعل الشخص يحس بالأستنفاذ أو الغمور، ويضعف جهاز المناعة فى الجسم، ويسبب مشاكل أخرى.

ما الذى يسبب الأجهاد المتزايد؟

ورغم أن حد كاف من الأجهاد هو شىء جيد، لكن الأجهاد المتزايد هو قصة أخرى ـ فكثرة الأجهاد هى ليست فى صالح أى شخص. فعلى سبيل المثال، الشعور بقليل من الأجهاد بسبب أمـتحـان قـادم يمكن أن يحـفـزك على الدراسـة بجـديـة. ولكن الأجهاد الشديد بسبب الأمتحان يمكن أن يجعل الأمور صعبة عليك ويؤثر على تركيزك على المواد التى تحتاج الى تعلمها.

الضغوط التى هى شديدة جداً أو التى تدوم طويلاً جداً، أو المشاكل المتحملة على عاتق الشخص، قد تسبب فى شعور النـاس بـالأجهـاد المتـزايد. هذه بعض الأشـيـاء التى يمكن أن تؤثر على قـدرة الجسم على التكيف اذا أستمرت لفتـرة طويلة من الزمن:

تكون مـضطهد من شـخص شقى أو معـرض الـى العنف أو الأذية أجهاد من علاقة، الخلافات العائلية، أو مشاعر قاسية التى يمكن أن تصـاحب قلب مكسـور أو وفـاة شـخص محبوب/عزيز أستمرار مشاكل الواجب المدرسى المتعلقة بالعجز

التـعليـمـى أو بمشـاكل أخـرى مـثل أى دى أج دى (عـادة عند تشـخـيص المشكلة وأعطاء الشـخص الدعم التـعليـمـى المناسب فسوف يزول الأجهاد) جداول مليئة بالأعمال، عدم وجود الوقت الكافى للراحة والأسترخاء، ودائما فى حالة ذهاب الى مكان ما بعض المواقف المجهدة يمكن أن تكون شديدة جداً وقد تتطلب أهتمام وعناية خاصة. أضطراب الأجهاد ما بعد الصدمة هو رد فـعل الأجـهـاد القـوى جـداً الذى يمكن أن ينمـولدى الناس الذين عـايشوا حدث مصدم وشـديد جداً، مـثل حادث سيارة خطيـر، أو حـدوث الكوارث الطبـيـعـيـة مـثل الزلازل، أو حـدوث أعتداء مثل الأغتصاب.

بعض النـاس لديهم مشـاكل القلق التى يمكن أن تسـبب فى رد شـديد وأكـثـر من اللازم للأجـهـاد، مما تجـعل الصـعـوبات الصغيـرة أن تبدوكأنها أزمات. اذا كان الشـخص يشـعـر بتكرار مـن التـوتر، الأنزعـاج، الخـشـيـة، أو الأجـهـاد، فـهـذا قـد يكون عـلامـة للقلق. مشـاكل القلق عـادة تحتـاج الى عناية، وكـثيـر من الناس يذهـبون الى المستـشـارين الأخـصـائيين للمسـاعـدة لكى يتغلبوا عليها.

علامات الأجهاد المتزايد

الأشـخـاص الذين يـعـانون من الأجـهـاد المتزايد قـد يمكنهم ملاحظة عدد من المؤشرات التالية:

- القلق أو حالات الفزع.

الشعور بالضغط وبأستمرار، حالة التعرض الى المشاجرة والعجلة النزق (سرعة الغضب) والمزاجية العلامات الجسدية مثل مشاكل المعدة، الصداع، أو حتى ألم فى الصدر الحساسية مثل الأكزيما أو الربو

مشاكل النوم:

الكثرة من شرب الخمر، التدخين، الأفراط فى الأكل، تعاطى المخدرات.

الحزن أو الأكتئاب:

كل شخص يعانى من الأجهاد بشكل مختلف قليلاً. بعض الناس يصبحون غاضبين ويعبرون عن الأجهاد أو يلقون به على الأخرين. وبعض الناس يبقون الأجهاد فى داخلهم وينمون أضطرابات الأكل أو مشاكل أستعمال المواد الكيمياوية. وبعض الاشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة قد يجدون أن أعراض أمراضهم تزداد بشدة بسبب الأجهاد المتزايد.

■ ■ ■

أبقى الأجهاد تحت السيطرة

ماذا يمكن أن تفعله للتعامل مع الأجهاد المتزايد أو بالأحرى تجنبه أولاً؟ أفضل طريقة مساعدة للتعامل مع الأجهاد هو تعلم كيف ستدير الأجهاد الذى يأتى مع أى تحدى جديد، خيراً كان أم شراً. مهارات أدارة الأجهاد ستكون أفضل عندما تستخدم بصورة منتظمة، وليس فقط عند وجود الضغط. معرفة كيفية التخلص من الأجهاد والعمل بذلك عندما تكون الأمور هادئة نسبياً يمكن أن تساعدك على أجتياز الظروف الصعبة التى قد تنشأ. هذه بعض الاشياء التى يمكن أن تساعدك فى أبقاء الأجهاد تحت السيطرة.

حدد موقفك ضد الزيادة فى الجدول اليومى لأكثر من قابليتك. اذا كنت تشعر بالأنهماك، فكر فى الأستغناء عن نشاط واحد أو أثنان، قرر أن تختار الأنشطة المهمة لك.

كن واقعياً. فلا تحاول أن تكون مثالياً، فلا شخص هو كذلك. واذا تتوقع أن يكون الأخرون مثاليين فهذا قد يضيف الى درجة أجهادك أيضاً (بدون ذكر، هذا سيضع الكثير من الضغط عليهم!). اذا كنت تحتاج الى المساعدة فى شىء، مثل واجب المدرسة، فيجب أن تسأل عن ذلك.

خـذ ليلة نوم جـيـدة. الحـصـول على الكفـاية من النوم يسـاعـدك على أبقـاء الجسم والعـقل فى أحـسن حـال، فـهـذا يجـعلك مـحـصن للتعـامل مع العـوامل المجهـدة السلبية بصـورة حسنة. لأن بيولوجية توقيت النوم تتغير خلال فـترة المراهقة، فـأن الكثـيـر مـن المراهـقـون يفضلون السـهـر لسـاعـة مـتـأخـرة من الليل والنـوم لسـاعـة مـتـأخـرة من الصـبـاح. لكن اذا كنت سـهـران وتريد أن تستـقـيظ مبكراً للذهـاب الى المدرسـة فـقـد لا تنال كل ساعات النوم التى تحتاجها.

تعلـم أن ترتاح. المقـاومـة الطـبـيـعـيـة (التـريـاق) فى الجـسـم للتـعـامل مع الأجهاد تسمى أجابة الأرتيـاح. وهـذا هـو مـا يضـعـه الجسم مـقـابل الأجهاد، فيـخلق شعـوراً بالصـحـة والهـدوء. الفـوائد الكيـمـيـائية لأجابة الأرتيـاح تستطيع تنشـيطها ببساطة عندمـا ترتاح. يمكنك مساعدة تنشيط أجابة الأرتياح عن طريق تعلم تمارين التنفس البسيطة ثم استخدامها عندما تكون معرض الى مـواقف مـجـهـدة. تأكد مـن أن تبـقـى مرتـاح عن طريق وضع وقت فى جـدولك للأنشطة المهـدئة والممـتـعـة: قـراءة كـتـاب جـيـد، أو تخصيص وقت للهـو اية، أو قضاء وقت مع حيوان أليف كالكلب أو القط، أو مجرد أخذ حمام للأرتياح.

عـامل جـسـمك بصـورة حـسنة. فـالخـبـراء يتـفـقـون على أن التـمـارين البـدنيـة المنتظمـة تسـاعـد النـاس على أدارة الأجـهـاد. (الأفـراط فى ممارسـة التـمـاريـن قـد يؤدى الى الأجـهـاد، كـمـا الحـال فى كل شىء، أستـعـمل الأعتـدال). ويجب أن تـأكل الطعـام

الجيد حتى تساعد جسمك على الحصول على الطاقة المناسبة للأداء بأحسن صورة. ولكن فى ظل الظروف المجهدة، فأن الجسم يحتاج الى الفيتامينات والمعادن أكثر من أى وقت مضى. بعض الناس قد يتجهو ن الى تعاطى المخدرات كوسيلة لتخفيف حدة التوتر. بالرغم من أن الكحول أو المخدرات قد تمحوالأجهاد مؤقتاً، لكن الأعتماد عليها لمواجهة الأجهاد فى الواقع ستعزز الأجهاد بكثرة لأنها تنهك قدرة الجسم للرجوع الى السابق.

أنتبه بما تفكر به. فأن وجهة نظرك وتصرفاتك وتفكيرك يؤثروا على طريقة رؤيتك للأشياء. هل كوبك نصفه مليان أو نصفه فارغ؟ جرعة صحية من التفاؤل يمكن أن تساعدك على نيل الأفضل من الظروف المجهدة. حتى اذا كنت خارج الممارسة أو كنت متشائم قليلاً فالكل يستطيع أن يتعلم التفكير بصورة متفائلة للأستفادة من الفوائد.

حل المشاكل الصغيرة. تعلم حل المشاكل اليومية سوف يعطيك أحساس بالسيطرة. ولكن تحاشيها سيجعلك تحس بأنه لديك القليل من السيطرة وهذا سيضيف الى الأجهاد. نمى المهارات لمواجهة المشاكل بهدوء، أكتشف الخيارات، وأتخذ بعض الأجراءات نحوالحل. الشعور بأمكانية حل المشاكل الصغيرة سيبنى الثقة الذاتية لمواجهة المشاكل الأكبر منها فى الحياة - وهذا سيفيدك كثيراً فى الأو قات المجهدة.

أبنى مرونتك

هل لاحظت أبداً أن بعض الأشـخـاص يبـدوأنهم يتكيـفـون بسـرعـة مـع الظروف المجـهدة ويأخـذون الأشـيـاء بثـقـة عـاليـة؟ فـأنهم هادئين تحت الضغط ويستطيعون مواجهة المشاكل التى تنشـأ. أن البـاحـثـون حـددوا الصـفـات التى تجـعل بعض الناس مـرنون طبيعـيـاً حتى عندما يواجهو ن أرتفاع حـاد فى درجا، الأجـهـاد. اذا كنت تـريد أن تبنى مـرونتك فـأعـمل على أنذ التصرفات والسلوك التاليين:

- فكـر بأن التغيير هو تحدى وجزء طبيعى من الحياة.
- أنظر للعقبات والمشاكل كأنهم حالة مؤقتة وقابلة للحل.
- أعتقد بأنك ستنجح اذا سعيت الى أهدافك.
- أعمل بتصرف لحل المشاكل التى تنشأ.
- أبنى عـلاقـات قـوية وحـافظ على التـزامـات الأسـرة والأصدقاء.
- أحتفظ بجهاز دعم وأطلب المساعدة.
- شارك بأنتظام فى الأنشطة من أجل الأرتياح والمرح.

تعلم التفكير بأن التحديات هى فرص وأن العوامل المجهدة هى مـشـاكل مـؤقـتـة، وليـسـوا كـوراث. تعلـم على حل المـشـاكل وأطلب المسـاعـدة والتـوجـيـه من الأخـرين بدلاً من الشـكوى والسماح للأجهاد بالنمو. ضع أهداف لك وتابع مدى تقدمك.

خـصص وقت للأرتيـاح. كـن مـتـفـائل. ثق بنفـسك. بالتـأكـيـد، أستنشق الهو اء. ودع القليل من الأجهاد أن يحـفـزك الى عمل شيء أيجابى لكى تحقق أهدافك.

العـلاج السلوكى الإدراكى.. مـفـيـد لحـالات الإجـهـاد المزمن ويساعد على تخفيفها

أظهـرت دراسـة مـراجـعـة، أجـراهـا باحـثـون فى مـؤسـسـة «كـوشـران كـوليـبـريشـن» أن العـلاج السلوكـى الإدراكى CBT - Cognitive Behavioral Therapy ربما يكون وسـيلة فـعـالة للعـلاج من مـتـلازمـة الإجـهـاد المزمن Chronic Fatigue Syndrome، وهى حـالة تقـود أحيـانا إلى الإعـاقـة وتنجم عن نقص حـاد ودائم فى الطاقـة. ورغم أن هـذه الحـالة هى حـالة غـيـر متجانسـة فى جوانبها، فان العلاج السلوكـى الإدراكى قد يساعد على تدريب الكثير من المرضى إلى التعـرف إلى علامات التفكير السلبى، وعلى تغيير هذا التفكير. ويقـود التفكير السلبى عـادة إلى التأثير السيئ على عملية الشفاء من المرض.

وحللت الدراسة (×) التى نشرت فى رسـالة الصحـة العقلية لجـامـعـة هـارفـارد الصـادرة فى الأول من أكتـوبر الجـارى، ١٥ دراسـة شملت ١٠٤٣ مـريضـا من المصـابين بمتـلازمـة الإجـهـاد المزمن على امـتـداد ٥ سنوات فى المتـوسط. وإجـمـالا ظهـر أن الدراسـات التى قـارنت بين العـلاج السلوكى الإدراكى لدى أفـراد إحدى المجموعات، وبين أفراد مجموعة مراقبة، وجدت أن ٤٠ فى المائة من المصـابين الذين خضعوا للعلاج السلوكى الإدراكى،

شعروا بان الإجهاد قل لديهم، مقارنة بـ ٢٦ فى المائة من المصابين الذين يتلقون رعاية صحية عامة لهذه الحالة المرضية، أو الذين ينتظرون الحصول عليها.

وقد استمرت هذه النتائج الجيدة لفترة سبعة اشهر للمصابين الذين حضروا جلسات العلاج السلوكى الإدراكى، ولكنها لم تستمر للمصابين الذين تركوا الجلسات.

أما الدراسات التى قارنت بين العلاج السلوكى الإدراكى وبين أنواع العلاج النفسى الأخرى مثل وسائل الاسترخاء، تقديم المشورة، والتدريب، فقد أظهرت أن العلاج السلوكى الإدراكى ربما يكون أكثر أثرا فى تخفيف الإجهاد والأعراض الأخرى - إلا أن النتائج لم تكن حاسمة كما هو الحال أثناء المقارنة بالرعاية الصحية العامة. كما ظهر أن العلاج السلوكى الإدراكى ليس أفضل من إجراء التمارين الرياضية فى تخفيف الإجهاد.

العلم هو ثمرة النشاط العقلى للإنسان بما ينجم عنه من نظريات وقوانين تحكم علاقات الأشياء ببعضها، ويتميز العلم بصفة العمومية لأنه نتاج فكرى، وليس له هو ية ولا تحده حدود قومية أو جغرافية أو سياسية، وقد أصبحت العلوم والتقنية تقدم شرحاً وافياً لقوانين الطبيعة والمعرفة المكتسبة الموجودة لدى البشر عن الكون والعالم المحيط بهم وأيضاً عن الحياة، ولكى يصل العلماء إلى نتائج مبنية على حقائق معملية وميدانية يجب تطبيق الأسلوب العلمى المنطقى المبدع المبنى على النظر والتبصر والإدراك والإحصاء.

وقـد تغـيـرت نظـرة الإنسـان إلى الكون المحـيط به بصـورة جذرية بظهو ر الثـورة الكوبرنيكية (نسبة إلى كوبرنيوكس الفلكى البولندى) فى أو ربا التى بينت أن الأرض لم تعد هـى المركز كما كـان يعـتـقـد العلمـاء من قبل، بل هـى كوكب صـغـيـر يدور حـول نفسـه وفى نفس الوقت حول نجم مـتـوسط الحـجم (الشـمس)، كما أدى النهج العلمى المميز لعلماء الثـورة الكوبرنيكيـة إلى ظهو ر اكتـشـافـات عظيـمـة على يد علـمـاء تلك الحـقـبـة أمـثـال كيبلر وغاليليوونيوتن.

حقاً إن الثورة الكوبرنيكية إنجاز عظيم حيث قادت إلى فهم الكون على أنـه مـادة فى حركة مستديمـة تحكم بقوانين إلهية تستطيع أن تقدم تفسيراً منطقياً لحدوث الظواهـر الطبيعيـة، وبالتالى يمكن التنبؤ بالظاهـرة الطبيعية والتـأثير عليها بكل ثقة كلمـا كانت الأسبـاب معـروفة علـى النحوالكافى وأصبـحت العلوم وتطبيقـاتها الأسلوب النـاجح لتقصى الحقـائق وحل المشاكل، وقد أخرجت العلوم حتى الآن تقنيات مـذهلة تعم جميع أرجـاء العالم الحديث منهـا نـاطحات السحاب والصـواريخ والمركبات الفضـائية وخدمـات الاتصالات والبث المباشـر التى جعلت العالم مثب قرية صـغـيـرة والحـاسـوب والمحـاصـيل الزراعـيـة واللقـاحـات والعقاقير الطبية واستخدام تقنية الهندسة الوراثية لعلاج الكثير من الأمراض .

وتقـود هذه المقـدمـة العلميـة البسيطة إلى استـنـتـاج تعـريف مبنى علـى الطرح العلمى لآفة فـتـاكة تنخر المجـتمع وتؤدى إلى

تخلفه عن مواكبة التقدم العلمى والتقنى الذى يعطيه المكانة المرموقة بين مصاف الدول، ألا وهى الأمية الثقافية العلمية والثقافة العلمية مفهو مة ضمناً للجميع بأنها المعرفة التشغيلية لعلوم كل يوم، وتشمل بالضرورة الإلمام بمبادئ القراءة والكتابة (تعريف محوالأمية عموماً) وذلك من أجل أسلوب حياة قانعة وراضية بالعيش فى العالم الحديث.

يعد محوالأمية الثقافية العلمية أمنية كل مسئول وصاحب عمل ورب أسرة يأمل أن تتحقق، حتى تكون قوة عاملة بناءة من اجل مجتمع ينعم بالرفاهية والاقتصاد المتين، لذا يجب ان يكون واضحاً منذ البداية أن محوالأمية الثقافية العلمية لا يعنى إعطاء تفاصيل المعرفة بالتركيبات العلمية كما هو متبع فى الكتب المنهجية لعلوم الفيزياء (الطبيعة) والكيمياء وعلم النفس أو علوم الوراثة بل يعنى الفهم الشامل لما يسمى بالاقتراب العلمى أو الطريق العلمى للمعرفة أو المنهج العلمى ويتطلب هذا الفهم القدرة على اقتناء معرفة علمية معينة دون أن يكون مبنياً على وفرة أو تفاصيل مرتكزة على التدريب أو عمق التفكير فيها.

فالشخص المثقف علمياً يستطيع مثلاً أن يعرف أن علم الأبراج ليس بعلم من العلوم وأن الطفل لا يولد بعضلات قوية لأنه والديه يتدربون فى أندية كمال الأجسام، ولكن ليس المطلوب منه أن يعرف مثلاً ما المقصود بالعزم الزاوى (angular momentum) أو أن التفاعل الكيميائى بين العناصر والمركبات

يحـدث عن طريق انتـقـال الإلكتـرونات وتلاحـمـهـا لتكوين مـواد جديدة بواسطة الحرارة أو الضغط.

وتعرف منظمـة التربية والعلوم والثقافة بهيئة الأمم المتحدة (unesco) مـحوالأميـة بقـدرة الشـخص على قـراءة وكـتـابة جـمل بسيطـة وقصيـرة عن كل يوم من أيام حيـاته أو قـدرة الشـخص على اسـتـيعـاب كل مـا قـرأه أو كـتـبـه إلى درجـة أنه يؤدى دوره بنجـاح فى المجتمع خصـوصـاً بالاتصـال بالآخـرين، أو بالمشـاركة فى طرق الحياة الديموقراطية وليس المقصود بالمثقف علمياً أن يتعلم الشـخص مـواد العلوم، أو مـعـرفـة القـراءة والكتـابة فقط، ومن هذا المنطلق فإن التعـريف الصـحيح لمحـوالأميـة الثقـافيـة العلميـة يقتضى بفـاعلية: القـدرة على الاسـتـجـابة إلى المواضيـع الفنيـة التى تعم وتغمـر الحيـاة اليوميـة والتعـامل معـها بمنطقيـة سلسة مبنيـة على الاستنتاج المنطقى قبل المعرفى وأيضـاً مسايرة عـالـم الأنشطة السيـاسيـة والاقتـصـادية بطرق مـجـدية وذات معنى ومفعول.

ولكى لا تكون هناك أمية علميـة ثقافية فـى مجـتـمـعـنا يجب الاهتمـام بتدريس العلوم فى المدارس وفق منهجيـة علمية ثقـافية تأخذ فى الحسبان النقاط الاتية:

١ـ التركيز على أن يعم تدريس العلوم جميع فئات التـلاميذ، وأن تجىء موافقة لأهداف وأغراض متطلبات التنمية وذلك من خلال إعداد تلاميذ المراحل الابتدائيـة والمتوسطة والإعدادية ـ الذين سـيـدرسـون مـسـتـقـبـلاً مـواد العلوم والهندسـة بجـمـيع

تخصصـاتها فى المعاهد الفنية والكليات والجـامعـات . إعداداً جيداً ليصبحوا علماء ومهندسين وفنيين.

٢ـ الاهتمـام بتدريس العلوم بأسلوب ومنهج علمـى مبنى على التعامل اللصيق مع الأجهزة من حيث تفكيكها وإعادة تركيبها، وإجراء التجارب والتفاعل مع خطوات العمل وتقصى الحقائق بدلاً من تدريسها من خلال قراءة كتب المقررات المنهجية التى تحتوى على المادة وعدة صور عن الدرس وعمل ملخصات يقوم الطالب بحفظها من أجل الامتحانات، كما يجب التركيز على أهمية الزيارات الميدانية للمختبرات والمصانع.

وفى هذا الخصوص تكون مساهمة القطاع الخاص مهمة وضرورية خاصة فى تقديم بعض تجهيزات المختبرات والمعامل وإصدار الملصقات ووسائل الإيضاح وإجراء المسابقات التنافسية فى مجالات العلوم والتقنية كما يجب الاهتمام بطرق الإيضاح وإجراء المسابقات التنافسية فى مجالات العلوم والتقنية كما يجب الاهتمام بطرق الإيضاح وحث التلاميذ على المراقبة وتشجيعهم على رصد ملاحظاتهم وفتح باب الحوار والنقاش العلمى بين الملقن والملقنين.

٣ ـ التحاق التلاميذ ضمن المدارس فى جمعيات النشاطات العلمية والثقافية التى تهتم بالنشاطات والأعمال اليدوية مثل النجارة والحياكة والجغرافيا والرسم والنحت وجمع الحشرات والنباتات والتحنيط وعمل الخرائط والأجهزة والمجسمات العلمية وأيضاً رسم وسائل الإيضاح وإجراء التجارب العلمية فى

عمليات التوصيلات الكهربائية والتفاعلات الكيميائية ومراقبة النموالزراعى بأخذ البذرة وغرسها فى بيئات وأجواء مختلفة ن والتركيز على استعمال أجهزة الحاسوب ويكون ذلك بتخصيص فترة زمنية ضمن مقررات الأسبوع الدراسى.

٤ـ الاستفادة القصوى من وسائل الإعلام المختلفة (صحف ومجلات وإذاعة وتلفزيون) لنشر مبادئ العلوم وذلك بتقديمها بصور مبسطة وأسلوب علمى منمق ومنهجى تطبيقى يلائم أذواق وعقول أكبر شريحة من التلاميذ والتنسيق بنقال المحاضرات والملتقيات العلمية أسلوباً جيداً لنشر الوعى وفتح باب التنافس، وتقديم برامج إيضاحية مبسطة وإعطاء الطلبة الفرص لدخولها جميعاً والمشاركة الفعلية فيها حتى لوكانت متخصصة وتعقد فى الجامعات

ويمكن للاستغلال الجيد لوسائل الإعلام أن يعطى ثماراً جيدة فى برامج وعمليات محوالأمية الثقافية العلمية حيث يجنى منها المجتمع خيرات كثيرة تساهم فى رفعته وعليه يجب التركيز على هذا الجهاز الحساس والاستفادة منه فى وضع استراتيجيات خطط إنمائية طموحة تلبى أهدافها وطموحات واحتياجات متطلبات الرقى والتقدم لكى تجعل المواطنين ينعمون بالعيش الآمن والرفاهية والازدهار

■ ■ ■

النوم المبكر يخفف الوزن

أفادت دراسة أمريكية جديدة بأن النوم المبكر يساعد فى تخفيف الوزن، وإنجاح نظام الحمية المتبعة، والحصول على الوزن المثالى، والرشاقة المرجوة. وقال باحثون إن نجاح الحمية، التى يتبعها الإنسان يعتمد على عدد ساعات النوم التى يحصل عليها يوميا، لأن الحرمان من النوم المريح يؤثر على إفراز هرمون التوتر كورتيزول المنظم للشهية، وبالتالى سيشعر الأشخاص الذين لا يحصلون على ساعات نوم كافية، بالجوع حتى إذا تناولوا كميات كافية من الطعام. وأكد هؤلاء فى دراستهم، التى نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن على الأشخاص الذين يرغبون فى إنقاص أو زانهم تغيير عاداتهم الغذائية، وعاداتهم فى النوم أيضا. واستعرض الباحثون عددا من الإرشادات المفيدة فى هذا المضمار، وتشمل عدم الذهاب إلى النوم عند الشعور بالجوع، لكن بالمقابل لا ينبغى تناول وجبة دسمة قبل النوم، وممارسة الرياضة بشكل دورى، قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل، واستبدال الكافيين بالعصير الطازج، وتجنب أخذ قيلولة أثناء النهار لتفادى حصول مشكلات فى القدرة على النوم أثناء الليل، وأخذ حمام ساخن، أو قضاء بعض الوقت فى القراءة، قبل الاستغراق فى نوم عميق.

التحكم فى الإجهاد

يتعرض كل منا للإجهاد من وقت إلى آخر ولكن كيف تتعامل أنت مع الإجهاد الذى قد يهدد سلامتك وسلامة الآخرين من حولك؟ قد تساعدك هذه التوجيهات البسيطة فى التغلب على الإجهاد اليومى طوال حياتك.

التمارين المنتظمة: تفيد التمارين المنتظمة فى الحفاظ على تحقيق التوافق الكيميائى والتوازن الهرمونى بالجسم، أن لياقة الأفراد الجسمانية تجعلهم أقل تعرضا للعوامل المؤثرة فى الإجهاد مثل ارتفاع ضغط الدم أو اضطراب الخفقان.

الحمية المعقولة: قد يفيد تناول الطعام وفق برنامج غذائى متوازن فى زيادة قدراتك البدنية على مقاومة الإجهاد بصفة عامة. لذا يجب ألا تسقط بعض الوجبات وبخاصة وجبة الإفطار لأن ذلك قد يسبب هبوط مفاجئ فى نسبة السكر بالدم والتى قد تسبب بدورها أعراضا شبيهة بأعراض الإجهاد.

النوم الكافى: قد تتسبب قلة النوم فى حرمانك من القدرة على التفكير السليم مما قد يضعف من مقدرتك على اتخاذ القرارات لذلك تأكد من أنك قد أخذت قسطا من النوم حتى ينتابك الشعور بالراحة التامة والانتباه الذهنى بمجرد استيقاظك من النوم.

الاتجـاه الايجـابى: إن التـفكيـر السلبى فى خضـم المواقف العـصـيـبـة يجـعلك تشـعـر بأنك لست على مـا يرام. لذا الزم الأسلوب الإيجابى فى اتجاه تفكيرك بأن تذكر نفسك دائما بأن هذه المواقف الصـعـبـة ليست بالضـرورة هى نهاية المطاف وأن هناك حلا لكل معضلة مهما بدت مستعصية.

الفـعل وليس رد الفـعل: هناك من المواقف التى لا تسـتطيع تفـرض سيطرتك التـامة عليهـا ولكنك قطعـا تستطيع أن تتـحكم فى طريق استجابتك لهـذه المواقف. دع الإجهاد عنك وأبق هـادى البـال واتخـذ قـراراتك السـديدة اعـتمـادا علـى الحقـائق المحيطة بـالمـوقف بـدلا مـن أن يقـهـرك النـدم علـى أمـور لا حيلة لك فى تغييرها.

الرؤية المتـفـائلة: اسـتغـرق بعض الوقت فـى النظر عن بعـد إلى مـلابسـات الموقف وهدى من روعك. وحـاول الاقتـراب بعين متـأملـه ثـم تصـور نـفسك فـى جو مـفـعـم بالصـفـاء وراحـة البـال. وجـرب أن تتـخـيل هذا المشـهـد الـرائع وكـأنـه حـقـيـقـة تخطوفى نعيمها.

الأهم فالمهم: غالباً ما يساهم الإحساس بالقهر فى الإصابة بالإجهاد لذلك يجب وضع قائمه بالمهام التى تحتاج إلى إنجازها وترتيبها حسب أهميتها أو وفقا لمواعيدها النهائية ثم تناول كل مهمة فى دورها.

بذل قصـارى الجهـد: ربما تكون هذه هـى آخـر التوجيهات التى تدعوإلى ضرورة تحجيم مساوىء الإجهاد وكيفية مسايرتها

حتى لوفرضنا جدلا أنك قد ارتكبت بالفعل خطأ ما، فغالباً ما يمكن احتسابه لصالحك وليس ضدك فالأخطاء يستفاد منها فى زيادة رصيدك من الخبرة فى الحياة.

طلب المساعدة من المختصين إذا دعت الضرورة: فقد لا تستطيع التحكم فى الإجهاد فى كل الأحوال فلا تتردد فى الحصول على الرعاية من ذوى الاختصاص. وحافظ على استقرارك الذهنى وحاول التخفيف من وطأة الإجهاد عليك.

■ ■ ■

تعلم كيفية الوقاية من الإجهاد

ليـسـت هناك وسـيلة مـحـددة يمكن من خـلالهـا تجنب الإجهاد، حيث إنه يعتبر جزءا من حياة الفرد الطبيعية فى هذا العـصـر، إلا أن تكرار الإجهاد واستمراره لفترات طويلة قد يسبب ضررا فى الدماغ والجسد.

ووفقا للكتيب الذى أصدره مؤخرا مستشفى ماساتشوستس العام فى الولايات المتحدة، فإن تعلم كيفية الوقاية من الإجهاد المزمن قد يساعد فى الحصول على حياة أفضل وأطول.

وعـواقب الإجـهـاد من الممكن أن تكون خطيـرة، حـيث إن العديد من الدراسات أو ضحت أن استمرار الإجهاد لفترات طويلة، ومـا يتبع ذلك من تزايد فى هرمـونات الإجـهـاد، من الممكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض جسدية عديدة مثل السكتة الدماغية، ومشكلات معدية معوية، ومستويات عالية من الكولسترول السيئ، والقلق قبل النوم وضعف المناعة، والربو، والشيخوخة المبكرة.

ووفـقـا لدراسة نشـرت فى عـدد أكـتـوبر ٢٠٠٦ من مـجلة سـايكوسـومـاتك مـيـديسن فـإن الإجـهـاد المـزمن، وخـاصـة لدى الأفـراد الذين يعـانون من ارتفـاع مسـتوى العدائيـة لديهم، قـد يؤدى إلى عدم تقبل الأنسولين، وبالتالى للإصابة بالنوع الثانى

من السكرى.

كما يتسبب الإجهاد الذى يستمر لمدة طويلة فى مشكلات مزاجية وإدراكية، مثل الارتباك والحيرة وقلة التركيز وضعف الذاكرة والكآبة والقلق والغضب وسرعة الانفعال.

غير أن الدكتور هيربرت بينسون، من معهد بينسون - هنرى لأدوية الدماغ والجسد فى ماساتشوستس، قال إن الدراسات أظهرت فعالية بعض الطرق لخفض الإجهاد، والقضاء عليه بصورة فعالة، مثل تقنية استجابة الاسترخاء.

ويوضح الدكتور أن هذه التقنية، والتى تعتبر معاكسة تماما لعملية الإجهاد، يمكنها أن تهدئ التأثيرات الضارة للإجهاد. وهذه الطريقة هى عبارة عن حالة من الراحة التامة التى تغير الاستجابة الجسدية والعاطفية تجاه الإجهاد، فهى تعمل على خفض الاستقلاب فى الجسم، وكذلك خفض سرعة التنفس وضربات القلب وضغط الدم وإراحة الأعصاب.

وهناك طرق مختلفة للحصول على الاسترخاء، حيث يقول الدكتور بينسون بأن إحدى الطرق التى يعلمها لمرضاه فى المركز هى تكرار كلمة أو جملة أو دعاء أو صوت معين، وتجاهل الأفكار التى ترد إلى الدماغ.

وتتضمن تقنية الاسترخاء الخطوات البسيطة التالية:

- اختيار كلمة أو صوت أو دعاء أو جملة قصيرة خاصة بك لتركز عليها.

- الجلوس فى مكان مريح وهادئ وإغماض العينين.

- إراحة العضلات من الرقبة حتى القدمين بشكل تدريجى.

- التنفس ببطء وبشكل طبيعى، وترديد الكلمة أو العبارة التى تم اختيارها أثناء ذلك.

- التفكير بطريقة إيجابية وعدم التفكير فى ما تتجزه، وتجاهل أى أفكار ترد إلى الدماغ والاستمرار بلطف وهدوء.

- الاستمرار على هذا الوضع لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة، ويمكن معرفة الوقت بالنظر بين الحين والآخر إلى الساعة بصورة سريعة.

- المحافظة على وضعية الجلوس عند الانتهاء لدقيقة تقريبا، ثم السماح للأفكار بالعودة بشكل تدريجى، وبعدها فتح العينين وعدم النهو ض قبل مرور دقيقة أخرى على الأقل.

- ممارسة هذه التقنية مرة أو مرتين فى اليوم، وأفضل فترة لذلك هى قبل الفطور وبعد العشاء.

وهناك طرق أخرى للحصول على الاسترخاء غير طريقة مؤسسة بينسون ـ هنرى، بما فى ذلك:

الاسترخاء التدريجى للعضلات:

وتتضمن هذه التقنية التركيز على شد وإرخاء العضلات للوصول إلى الاسترخاء التام بشكل تدريجى، حيث يمكن الجلوس أو التمدد بطريقة مريحة وإغماض العينين، ومن ثم

البدء بالتنفس مع شد عضلات الوجه والضغط على الأسنان، ولكن من دون الاقتراب من عضلات الرقبة والأكتاف وغيرها.

وبعد مرور ٨ ـ ١٠ ثوان، قم بإرخاء عضلات وجهك، وبالتالى ستشعر بالراحة من التوتر والضغط. ويمكن إعادة العملية مع عضلات الرقبة والأكتاف والصدر والبطن واليد اليمنى واليسرى والأرداف والساق اليمنى واليسرى والقدمين بنفس الطريقة. وبعد الانتهاء يمكنك فتح عينيك والبقاء فى مكانك، والتمدد ببطء قبل النهوض.

التركيز على التنفس: اجلس أو تمدد فى مكان مريح وهادئ، وقم بأخذ نفس عادى وأغمض عينيك، ثم ضع يدك على بطنك، وخذ نفسا عميقا بواسطة الأنف بحيث تشعر بامتلاء تام للبطن، ومن ثم قم بإخراج الهو اء بصورة بطيئة تستمر لـ١٠ ثوان. ركز على التنفس وعدد الثوانى وقم بإزالة الأفكار الأخرى من عقلك، وعند الانتهاء من هذا الإجراء بعد ١٠ ـ ٢٠ دقيقة، افتح عينيك، وابق فى مكانك لفترة بسيطة ثم قم من مكانك بهدوء.

الخيال الموجه: اجلس أو تمدد فى مكان مريح، وأغمض عينيك واسترخ وتنفس بعمق. قم بتخيل نفسك فى مكان هادئ بعيد عن الضغوطات اليومية، إلى أن تشعر بأن جميع حواسك متخيلة نفس المكان ومتعاونة لخلق صورة واضحة لذلك المكان. ابق كما أنت لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة، ومن ثم قم بتعداد الأرقام من ٢٠ إلى ١ لتشعر بالهدوء والقوة التى اكتسبتهما من المكان الذى

كنت فيه. افتح عينيك وابق مسترخيا لفترة قبل الاستمرار فى الأعمال اليومية.

ويقول الدكتور بينسون إن الرياضة والنظام الغذائى الصحى والمحافظة على الوزن والاستماع إلى الأشرطة المسجلة أو قراءة الكتب كلها عوامل تساعد على تقليل أضرار الإجهاد المستمر. كما أن التحدث مع المقربين واستشارة الأخصائيين النفسيين يساعدان فى التغلب على الإجهاد المزمن.

التحكم فى الأجهاد

يتعرض كل منا للاجهاد من وقت الى آخر ولكن كيف تتعامل انت مع الاجهاد الذى قد يهدد سلامتك وسلامة الاخرين من حولك؟ قد تساعدك هذه التوجيهات البسيطة فى التغلب على الاجهاد اليومى طوال حياتك

التمارين المنتظمة:

تفيد التمارين المنتظمة فى الحفاظ على تحقيق التوافق الكيميائى والتوازن الهرمونى بالجسم ان لياقة الافراد الجسمانية تجعلهم أقل تعرضا للعوامل المؤثرة فى الاجهاد مثل ارتفاع ضغط الدم أو اضطراب خفقانة.

الحمية المعقولة:

قد يفيد تناول الطعام وفق برنامج غذائى متوازن فى زيادة قدراتك البدنية على مقاومة الاجهاد بصفة عامة. لذا يجب ألا تسقط بعض اللواجبات وبخاصة وجبة الافطار لأن ذلك قد

يسبب هبوط مفاجي فى نسبة السكر بالدم والتى قد تسبب بدورها أعراضا شبيهة بأعراض الاجهاد.

النوم الكافى:

قد تتسبب قلة النوم فى حرمانك من القدرة على التفكير السليم مما قد يضعف من مقدرتك على اتخاذ القرارات لذلك تأكد من أنك قد أخذت قسطا من النوم حتى ينتابك الشعور بالراحة التامة والانتباه الذهنى بمجرد استيقاظك من النوم.

الاتجاة الايجابى:

ان التفكير السلبى فى خضم المواقف العصيبة يجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام. لذا الزم الاسلوب الايجابى فى اتجاة تفكيرك بأن تذكر نفسك دائما بأن هذة المواقف الصعبة ليست بالضرورة هى نهاية المطاف وأن هناك حلاً لكل معضلة مهما بدت مستعصية.

الفعل وليس رد الفعل:

هناك من المواقف التى لاتستطيع ا، تفرض سيطرتك التامة عايها ولكنك قطعا تستطيع أن تتحكم فى طريق استجابتك لهذه المواقف. دع الاجهاد عنك وأبق هادى البال واتخذ فراراتك السذيدة اعتمادا على الحقائق المحيطة بالموقف بدلا من أن يقهرك الندم على امولر لا حيلة لك فى تغييرها.

الرؤية المتفائلة:

استغرق بعض الوقت فى النظر عن بعد الى ملآبسات

الموقف وهدى من روعك. حاول الاقتراب بعين متأمله ثم تصور نفسك فى جومفعم بالصفاء وراحة البال. جرب أن تتخيل هذا المشهد الرائع وكأنه حقيقه تخطوفى نعيمها.

الاهم فالمهم: غالبأ ما يساهم الإحساس بالقهر فى الاصابه بالاجهاد لذلك يجب وضع قائمه بالمهام التى تحتاج الى انجازها وترتيبها حسب اهميتها اووفقا لمواعيدها النهائيه ثم تناول كل مهمه فى دورها.

بذل قصارى الجهد:

ربما تكون هذه هى اخر التوجيهات التى تدعوالى ضرورة تحجيم مساوىء الاجهاد وكيفية مسايرتها حتى لوفرضنا جدلا انك قد ارتكبت بالفعل خطأ ما. فغالبا ما يمكن احتسابه لصالحك وليس ضدك فالاخطاء يستفاد منها فى زيادة رصيدك من الخبره فى الحياه.

طلب المساعده من المختصين اذا دعت الضروره:

فقد لاتستطيع التحكم فى الاجهاد فى كل الاحوال فلا تتردد فى الحصول على الرعايه من ذوى الاختصاص.

حافظ على استقرارك الذهنى وحاول التخفيف من وطأة الاجهاد عليك.

■ ■ ■

كيف تعالج الإجهاد

تلخص النقاط التالية أعراضاً شائعة تسمى الإجهاد (Stress).

- الشعور بالأرق وسرعة الغضب والتأثر فالمشاكل الصغيرة تزعجك والأشياء التى عليك تأديتها تقض عليك مضجعك.

- لا تستطيع أن تفكر بوضوح كما كنت فى السابق، إذ أنك تصبح مشوش الفكر بسرعة وتنسى كثيراً من الأشياء وتقع معك حوادث كثيرة.

- الشعور بالإنهاك والتعب عموماً وافتقادك للحيوية المعتادة.

- لا يمكنك الإسترخاء فعلاً لأنك دائم التفكير بالأمور التى عليك القيام بها،وفى بعض الأحيان تجد صعوبة فى النوم.

- لا تجد فى الحياة الكثير من الأشياء التى تجلب السعادة إلى عالمك، وليس هناك ما تصبو إليه فى حياتك.

من الطبيعى أن نشعر بين حين وآخر بشىء من الإجهاد الناجم عن الأرق والشعور بصعوبة الحياة. إلا أن أعراض الإجهاد تظهر أحياناً بطريقة حسية ملموسة مثل الصداع وأوجاع المعدة وازدياد قوة نبض القلب وشعور مزعج فى المعدة.

والمعروف أن الأزمات قد تجعلنا نشعر بالإجهاد، فضلاً عن القلق بشأن أمور مختلفة مثل مشاكل العمل أو المشاكل المالية أو تدهور العلاقات العاطفية أو مشاكل الأطفال.

بالرغم من أنه من الطبيعى أن تصاب بشىء من الإجهاد، فالكثر منه يمكن أن يؤدى إلى مشاكل صحية، بما فيها أمراض القلب وبعض أنواع الأمراض العقلية والإفراط بشرب الكحول أو استعمال المخدرات، لذا من المهم أن ندرك جميعاً طبيعة الإجهاد والطرق التى تساعدنا على التحكم به. من المعروف أن بعض الطرق قد تكون مفيدة الأشخاص دون سواهم.

إلا أن الأفكار التالية قد تفيد الجميع فى معالجة الإجهاد:

- ينجم الإجهاد أحياناً عن رأينا بحادثة معينة وموقفنا تجاهها وليس عن الحادثة ذاتها. لذلك فالذين يعتبرون الأوضاع الصعبة تحديات يجب التغلب عليها وليس مشاكل تسحقهم هم الأشخاص الذين يستطيعون تحمل الإرهاق ومواجهته أكثر من سواهم.

- لا تجعل الأشياء الصغيرة تبدوأكبر من حجمها الطبيعى، لذلك، فإن حصل أمر يضايقك إسأل نفسك السؤال التالى:

هل سيؤثر ذلك على حياتى بعد انقضاء سنة أو سنتين أو عشر سنوات مثلاً؟

- حاول تجنب الأوضاع المجهدة بحسن التخطيط لتنفيذ الأشياء، وذلك بإعطاء نفسك وقتاً أطول للقيام بما تريده بدلاً

من الإسراع فيه والتعب.حاول تجنب الأشياء والأشخاص الذين ترى فيهم أشياء والأشخاص الذين ترى فيهم أشياء تضايقك.

- حاول أن تجد وقتاً مناسباً كل يوم للإسترخاء،أما إذا كنت تعتقد أن ليس لديك الوقت الكافى لذلك تذكر أنك ستستطيع تنفيذ الأشياء بسرعة أكبر وبصورة أفضل إذا كنت مرتاحاً وأقل إرهاقاً، يمكنك الاسترخاء بقضاء وقت بمفردك فى مكان هادئ أو التركيز على شىء ممتع مثل الإستماع إلى الموسيقى الهادئة أو قراءة كتاب تحبه أو ربما حتى الإستمتاع بقضاء وقت طويل فى الإستحمام... والأهم من ذلك أنه يجب ألا تشعر بالذنب لأنك تقضى هذا الوقت على هذا النحو.

- أخرج للشمس أوللقيام بنوع تحبه من التمارين الرياضية، فالتمارين طريقة ممتازة للتخفيف من الإجهاد.

- تناول الأطعمة الصحية، تذكر أنه عندما تشعر بالإجهاد من السهل أن تتناسى الوجبات الرئيسية وأن تستعيض عنها ببعض الأطعمة السريعة التى تكون عادة غنية بالدهو ن. أو بالحلويات أو المأكولات السريعة.

لكن من الأفضل تناول وجبات تضم الخبز والأرز والمعجنات والمعكرونه والحبوب الأخرى والخضار والفواكه. إذ أنها تساعد على التخفيف من الإجهاد أيضاً.

- لا تطل التفكير بمشاكل سابقة أو بمشاكل قد تحدث فى المستقبل، بل ركز على حياتك الحاضرة.

- تحـدث مع شـخص آخـر.لأن التـحـدث عن المشـاكل،قـد يساعـد أحـياناً على حلهـا أو قد يخفف على الأقل من وطأتها عليك. تذكر أن الآخرين قد يستطيعون أحياناً اقتراح بعض الحلول المعقولة لمشاكلك.

كيف تتعامل مع الإجهاد ؟ How to Deal with Stress

أعـراض الإجهـاد تتضـمن أثاراً عـقلية وجسـدية. من هذه الأعـراض التعب، الأكل بشـراهة، أو عـدم الأكل، الصـداع، البكاء والأرق أو كثرة النوم.

السـيطرة على الأجـهـاد يعنى القـدرة على ضـبط النفس عندمـا تكثـر المطالب من الظروف الحـياتيـة والناس. مـاذ يمكنك أن تصنع لتسيطر على إجهادك؟

هذه بعض الإرشادات:

- لا تجـهد نفسك بالتفكيـر فى كل أعمـالك فى نفس الوقت تعامل مع واجباتك كلاً على حدة، أو جدولها حسب الأولويات.

- غير طريقة تعاملك مع الأحداث، ولكن بدرجة معقولة.

- ركـز على مشكلة واحـدة ولا تجعل ردود فعلك تتداخل من مشكلة إلى اخرى.

- غير نظرتك إلى الأمور.

- تعلـم كـيـف تشـخص الإجـهـاد، ودرب جـسـدك على التعامل معه.

تجنب ردود الفعل الحادة:

- لماذا تكره عندما تستطيع أن تتجاهل فقط.؟ لماذا تولد لديك إجهاداً عصبيا عندما تكون قلقاً؟

- لماذا تفقد أعصابك عندما يكون قليل من الغضب يكفى للتنفيس عنه؟

- لماذ تصاب باليأس وقليل من الزعل كافى؟

- لاتشغل نفسك بصغائر الأمور.

- ركز على الاولويات ودع صغائر الامور لوقت آخر.

- تخلص من الإجهاد بالرياضة البدنية، كالجرى، والتنس، والسباحة، الخ.

- ساعد الآخرين فى أعمالهم كى تشغل بالك عن نفسك.

- تجنب الهروب من الواقع أو إلى المهدئات.

- المهدئات والادوية هى قناع زائف لحل المشاكل.

- تمعن فى مايمكنك أن تعمله لتغيير الموقف أو التحكم فيه.

- حاول أن تكون ايجابياً.

- أعط لنفسك تطمينات بأنك قادر على معالجة الأمور، ولاتكن متشائماً.

- قلل من التزاماتك الحياتية وخفف الضغط على نفسك.

- المهم فى السيطرة على الإجهاد هو نظرتك أنت.

- ليكن لديك مناعة عقلية وجسدية تجاه الإجهاد.

- ضع أهدافاً معقولة لنفسك.

- تعلم كيف أن لاتعمل شيئا على الإطلاق فى بعض الحالات.

- إذا لم تستسطع أن تقاوم الإجهاد أو تهرب منه، حاول أن تماشيه وتستخدمه للوصول الى أهدافك.

- خذ قسطاً كافياً من النوم. فقلة الراحة تزيد من الإرهاق.

- ابعد نفسك عن مسببات الارهاق ولولساعات محدودة يومياً. أعط نفسك إجازة معقولة.

- تعلم أفضل الوسائل للاسترخاء.

- ملاحظة مهمة: إذا كان الإرهاق يعقد حياتك، أو يتدخل فى دراستك وحياتك الاجتماعية

- والعملية، عليك أن تطلب المساعدة من المختصين وذوى الكفاءات فى المنشأة التعليمية أو خارجها.

أعراض الإجهاد:

هنالك العديد من الأعراض والعلامات والتى يمكنك ملاحظتها عندما تعانى من الإجهاد، وهذه الأعراض تدخل ضمن تصنيفاتك: مشاعر، أفكار، سلوك، أو جسمية، عندما تكون تحت الإجهاد أو التوتر، يمكنك أن تشهد واحدة أو أكثر من هذه الأعراض:

- المشاعر.

- الشعور بالضيق والضغط.
- الشعور بالخوف.
- الشعور بسرعة الغضب.
- تقلب المزاج.

الأفكار:

تقدير منخفض للذات.

- الخوف من الفشل.
- عدم القدرة على التركيز.
- الإجهاد السريع.
- الخوف على المستقبل.
- التفكير المستمر بالمهمات والعمل.
- النسيان الشديد.

السلوك:

- التأتأة ومشاكل كلام أخرى.
- البكاء لسبب غير واضح،
- التعامل باندفاعية.
- الذهول بسهولة.
- الضحك بصوت عال جداً، والغضب بنفس الطريقة.

- الضغط على الأسنان (سرج).

- التدخين الكثير.

- زيادة الاستخدام للمشروبات الروحية والمخدرات.

- فقدان للشهية والطعام.

جسمياً:

- التعرق الكثير.

- تسارع دقات القلب.

- الارتعاش.

- العصبية.

- جفاف الحلق والحنجرة.

- التبول المتكرر.

- مشاكل النوم.

- الإسهال ـ مشاكل الهضم ـ التقيؤ.

- اضطراب المعدة.

- وجع الرأس.

- آلام وإضرابات متعلقة بالطمث.

- وجع الرقبة.

- فقدان الشهية.

ـ الشعور الدائم والكثير بالمرض.

التأثيرات السلوكية للإجهاد:

أن التأثيرات السلوكية والضغط الناتج عن أنماط الحياة هى من السهو لة بمكان لتفسيرها، عندما تكون تحت الضغط أكثر الناس يميلون إلى التدخين بكثرة أو شرب الكحول كوسيلة للحصول على انتعاش كيميائى من الضغوط.

آخرون لديهم الكثير من المهمات لانجازها ولذلك فليس لديهم الوقت للتمارين أوللأكل الجيد، وممكن أن لا يناموا بشكل كاف، مما يسبب لهم الإجهاد أنهم لا ينامون جيداً وهؤلاء على الأغلب يواجهو ن مشاكل جمة وكثيرة حتى لأنهم ليس لديهم الوقت للذهاب إلى الطبيب أو العلاج وبكل الحالات فهذا هو مؤذ بشكل كبير للجسم.

الإجهاد وأمراض القلب:

العلاقة بين أمراض القلب والإجهاد علاقة كبيرة ووثيقة حيث أنه إذا لم يتم إطلاق الضغوطات والاجهادات من خلال تمارين؛ فان دقات القلب وضغط الدم سيصبح مرتفعاً على الأو ردة والشرايين مما يسبب تدميراً لها ولكى يتمكن الجسم من التعافى من التدمير ستتضخم جدران الأو عية الدموية وبعدها سيقل تزويد القلب بالأو كسجين مما يسبب إعياء للقلب والدورة الدموية.

هنا حيث يمكن لاستجابة المواجهة أو الهروب أن تصبح

قاتلة بحد ذاتها: حيث أن هرمونات الإجهاد والتوتر بالجسم تسرع دقات القلب لزيادة تزويد الدم للعضلات، ولذلك يمكن أن تصبح الشعيرات الدموية رفيعة جداً بحيث لا يتمكن الدم من الوصول إليها حسب ما تحتاج إليه، مما قد يسبب إصابة فى القلب.

الإجهاد والأداء:

أن ما يمكن ملاحظته وبشكل مباشر أن الإجهاد هو تجربة سلبية مما يمكننا أن نرى التأثير السلبى قصير المدى الذى يمكن أن تحتويه هرمونات الإجهاد فى التأثير على الأداء، ونحن الآن بتنا مقتنعين كيف يؤثر الإجهاد على الاحتراق الوظيفى والذى سنناقشه لاحقاً.

تأثيرات أخرى للإجهاد:

لقد وجد بأن الإجهاد يؤدى أيضاً لتدمير جهاز المناعة مما يفسر سبب شعورنا بالبرودة عندما نصاب بالإجهاد، وهذا ممكن أن يكثف أعراض الأمراض والتى تحتوى على مناعة ذاتية كروماتيزم المفاصل وهى على ما يبدوتؤثر فى وجع الرأس، وسرعة الانفعال، وهنالك اقتراحات حديثة للربط بين الإجهاد وإعراض السرطان.

الإجهاد هو أيضاً يتحد مع الكثير من المشاكل النفسية وبشكل خاص مع الاكتئاب والإجهاد وهنا العلاقة واضحة جداً: التفكير السلبى مرتبط بشكل وثيق وأيضاً يساعد

فى تلك المشاكل.

إن التـأثيرات المباشـرة للإجهـاد من ناحـية صـحـية تبـقـى ضمن النقـاش فى بعض المناطق (على سبيل المثال قرحـة المعدة) حيـث أن مـا هـو سـائد اليوم هو أن الإجهاد يتسبب فى الكثـيـر من الأمراض.

إنا التـمـارين المنظمـة يمكنهـا أن تقلل من ردود الأفـعـال الجسمية للإجهاد وهـى تقوى عـمل القلب وتزيد من تزويد الدم له وهـى أيضـاً تقلل من احـتـمـاليـة إصـابة القلب بـالأمـراض، فـى النهـاية فـان علـى الفـرد فـى حـال شعـوره بأى حـال من الأحـوال بأنه يقـتـرب من أى مـشكلة من هذه المشـاكل، عليـه اسـتـشـارة مهنيين مختصين وبشكل سريع.

التأثير الايجابى للضغط:

بعض الأو قـات يكون الضـغط ومـا هـو مطلوب منا مـسـبـبـاً لأداء وتأثيـر ايجـابى، مـثـال واحـد على ذلك: أن الـرياضـيـين والرياضيات يطلقـون أجسـامهم من خـلال الأدرينالين لتحـقيق قوة عـالية وبالرغبة لتحيقى نتائج عـالية وسريعة، ومـثل آخر هو كيف يؤدى وضع مـواعيد نهـائيـة لانجاز المهـمـات لتـحـفيـز الناس الذين ملوا من عدم التحفيز.

التأثير السلبى:

فى معظم ظروف العمل فـان استجـاباتنا للإجهـاد تؤدى إلى مـعاناة فى الداء، الهـدوء واحـتـرام حـسـاسـيـة الآخرين وهـى أيضـا

منـهـاج حـسـاس لتـفـادى المشـاكل الصـعـبـة فى الـعـمل: أن علاقـاتنا الاجـتماعـية المتداخلة هى علاقـات معقـدة جداً لا يجب علينا تدميـرها من خـلال منهج عـدوانـى فى حـين أن استجابة الانسحاب والانطواء تؤكد فشلنا فى تحقيق حقوقنا عندما نريد.

فقبل أن نتطلع أكثر لكيفية إدارة الإجهاد فى أدائنا فانه مهم لنا أن ننظر للعلاقة بين الضغط والأداء فى تفاصيل أكثر، فى البداية من خلال تعميق النظر فى المنحنى المقلوب U ثانياً من خلال النظر إلى التدفق وهذه هى الحالة المثالية فى التركيز الذى بدوره يجلب اداءاً رائعاً.

■ ■ ■

الضغط والأداء
المنحنى المقلوب U

إن العلاقة بين الضغط والأداء قد تم تفسيرها سابقاً وهى من أهم المواضيع فى إدارة الإجهاد، المنحنى Uهو العلاقة بين الضغط والأداء (انظر إلى الصورة) حيث أن علاقة المنحنى U تركز فى أداء الناس من خلال المهمات:

حيث أن الضغط بداخلنا قد ازداد، ندخل فى منطقة أفضل الأداء Area of best performance هنا نحن نستطيع التركيز فى المهمة ونؤدى بشكل أفضل هنالك حيث الضغط الكافى فينا نركز فى انتباهنا وهنالك القليل مما يشوش أدائنا.

- فى جانب اليد اليمنى (ستفسر لاحقاً).

- **أفكار سلبية تزدحم فى عقولنا:**

لدينا جميعاً الوعى بأن قدرات الذاكرة لدينا محدودة، إذا حولت أن تتذكر قائمة طويلة من الأشياء لن تتذكر منها إذا لم تستخدم مهارات للتذكر إلا ٦ إلى ٨ أشياء، وبشكل متشابه فإننا أيضاً لا نستطيع التفكير فى آن واحد إلى فى أشياء قليلة جداً وهو ما يثبت قدراتنا الانتباهية المحدودة.

عندما نصبح مجهدين بشكل غير مريح، مشتتين،

متعصبين، مجهدين، ونفكر بشكل سلبى فان عقولنا تضيق وتكتظ، وهذه الحالة هى ما نتطلع إليه فى تعريفنا للإجهاد، عندما يدرك الفرد بأن ما مطلوب منه يتجاوز حدوده الشخصية ومصادره الاجتماعية ويبدأ الفرد شعوره بالتعب وهذا ينافس الأداء فى إتمام المهمة لأنه يؤثر على قدراته الانتباهية ومن هنا يبدأ الفرد معاناة التركيز وقلته وضيقه وهنا يصبح مجهداً فوق الطاقة.

وكما يظهر فى الصورة فان زلة الانحدار: عندما تصبح العقول تعمل فوق طاقتها بالمقابل فان عناك صعوبة فى الأداء مع ازدياد فى المشتتات والصعوبات والضغوطات وأفكار سلبية تضيق فى عقولنا.

وفى أبحاث أخرى فقد أظهرت أن الإجهاد يؤدى إلى قلة قدرة الفرد فى التعامل مع كم كبير من المعلومات، حيث أن كلا صناعة القرار والابتكارية قد تضررت لان الناس لا يستطيعون التعامل مع هذا الكم من المعلومات الممكنة فى هذه الحالة أن حساب عدم القدرة أثناء المراقبة العامة أظهرت أن الناس سيمنعون فى أعمالهم حتى وان كان لديهم خيارات أخرى وهذا أو ضح أن الناس مما لديهم إجهاد وضغط فى العمل يؤدون عملهم بأفضل حال أثناء تعرضهم للضغط ممن هم تحت ضغط أقل لأنهم يحتاجون ضغطاً أكثر.

الدخول فى حالة التدفق:

عندما تكون فى منطقة الأداء الأفضل فأنت بشكل طبيعى

تستطيع التركيز وتركز بكل انتباهك على المهمة التى بين يديك فعندما تنجز ذلك من دون مشتتات فأنت إذن كما قال البروفيسور ميهالى كسيكز فى جامعة شيكاغوحيث أنه وصف حالة التدفق بأنه الانهماك يصبح منهمكاً بشكل كامل فى النشاط من أجل النشاط، حيث تبتعد الأنا، وينقضى الوقت فى كل فعل وكل حركة والأفكار تتابع تلوالأخرى كعزف الجاز فى وضع تستخدم فيه كل مهاراتك الممكنة.

أدائك فى أحسن حالاته فى هذه الحالة التدفق وذلك بسبب قدرتك على التركيز فى كل مجهو داتك ونشاطاتك وتكون أيضاً محفز بشكل كافى لمقاومة الإغراءات.

إذن هى حالة خلاقة ودقيقة ومرضية التى من خلال على سبيل المثال تتمتع بقدرتك على الإقناع ويطلق العنان لإبداعك للانطلاق.

ساعد نفسك لتكون فى حالة التدفق:

من الأشياء المريكة فى الإدارة هو شعور المدراء بأنهم قد فقدوا الحق فى تلك الفترة من التركيز عندما يكون لزاماً عليهم أن يكونوا سهلين تجاه الآخرين ويكونوا قادرين على التعامل مع التغيرات اللحظية فى المعلومات والقرارات والنشاطات حولهم فقد أظهرت الدراسات حول المدراء الناجحين بأنهم نادرا ما يقضون أو قات أكثر من دقائق قليلة وحيدين من دون مشتتات فهذه الوحدة ممكن أن تكون مريكة وممكن أن تساهم فى حدوث ما يسمى بإجهاد المدراء.

فى العمل الذى يكون التركيز فيه سلعة نادرة هنالك حلولاً مختلفة لخلق حالة التدفق الحلول تتضمن العمل من المنزل أو إعداد جزء من اليوم كفترة هدوء تام وهنالك حل آخر ممكن من خلال أن يتم انتداب آخرين لانجاز المهمات الصعبة والاهتمام بالمشاكل لحظة ظهورها وعدم الانتظار على تعقدها ومضاعفتها.

التعامل مع ضغط العمل:

هذا القسم يعرض عليك مجموعة من المهارات التى تحتاجها لإدارة ضغط العمل الثقيل أن ضغط العمل يقع وراء الكثير من التجارب الضاغطة فى حين نستغرق فى عملنا الوقت الطويل وفى أحيان كثيرة يأخذ وقتاً أطول مما يحتاج ويصبح جزءاً من الروتين اليومى ومن هنا نصبح غير مسيطرين على أنفسنا وهذا جزء من الإجهاد.

■ ■ ■

تحليل العمل (١)
افهم طبيعة عملك

مقدمة

لتفهم طبيعة عملك يجب عليك أن تفهم توقع الآخرين منك وتفهم الأولويات فى عملك وما الذى يخلق النجاح فيه حينها يجب عليك أن تركز فى المهمات والنشاطات فيه وتقلل عملك وجهدك المبذول فى عمل آخر وهذا يجعلك تحصد حصاداً جيداً منه ويجعل ضغط العمل لديك تحت السيطرة، إن تحليل العمل هذا هو تقنية مهمة وناجحة ومفيدة لكى تجعلك تحكم السيطرة على الجوانب المهمة فى عملك ويجعلك تؤدى اداءاً أفضل فى عملك ويبعد عنك المشتتات ويجمع مشاعرك تجاه ما يجب عليك أن تفعله.

استخدام الأداة:

لكى تطبق تقنية تحليل العمل عليك أن تتبع ما يلى:

- مراجعة الوثائق الرسمية الخاصة بعملك.

- انظر إلى وصفك الوظيفى حاول تحديد مهماتك وأولوياتك فى العمل.

- أنظر إلى النماذج التى تعبأ بشكل دورى لتقييم الأداء

وهذا يعطيك تغذية عن أدائك فى الفترة السابقة.

- حاول متابعة التدريبات التى تقدم التى تحتاجها لكى تلتحق بها، بما يخدم تطلعاتك واحتياجاتك المهنية.

- ادرس خطة الحوافز فى مؤسستك لكى تعرف كيف يمكنك أن تكافأ.

افهم إستراتيجية مؤسستك وطبيعتها:

- إن المؤسسة التى تعمل بها قد وجدت لسبب محدد وبدورك أنت يجب عليك أن تساعد هذه المؤسسة فى تحقيق أهدافها من خلال هذه الاستراتيجية ومن خلال دراستك لوثائقها الرسمية.

- وبشكل متشابه فان هذه المؤسسة لديها طبيعتها الخاصة والثقافة الدارجة بها والتى بنيت وفق تطورها التاريخى، عليك أن تتأكد بأنك تفهم طبيعة المؤسسة وتأكد بأنك تقوم بتعزيز هذه الثقافة وبالأقل أنك لا تعمل ضد هذه الثقافة وبشكل حتمى فان المؤسسة ستقدر ذلك.

جد من حولك من هم الأكثر نجاحاً، وحاول أن تفهم لماذا هم ناجحين:

- داخل أو خارج هذه المؤسسة هنالك أناس يظهرون بجلاء أنهم الأكثر نجاحاً حاول أن تفهم كيف يعمل هؤلاء، وكيف يحقق هؤلاء النجاح انظر، ماذا يفعل هؤلاء، وتعلم منهم، واعرف ماهية مهاراتهم، وتعلم هذه المهارات!!.

- تأكد أن حولك أناس وخيارات تساعدك فى انجاز عملك:
الخطوة التالية هو أن نتأكد بأن هنالك أناس ومصادر وخيارات تدعمك فى إنجاح مهمتك إذا لم يكن لديك ذلك حاول إيجاد تلك الخيارات.

- أكد أولوياتك مع من يرؤسك فى العمل:

من خلال هذه المرحلة عليك أن تفهم ماذا يتطلب منك عملك وماذا تحتاج من طاقم مساعد ومصادر وفهم لأهداف العمل وتدريبات لأداء الأفضل لك هذا هو الوقت المناسب لتناقش مديرك أو رئيسك لتتشارك معه تحقيق الأهداف والإستراتجية.

التلخيص

تحليل العمل هو تقنية الثلاثة خطوات لـ:

أولاً: فهم وإدراك ماذا تحتاج لتؤدى أفضل عمل.

ثانياً: تأكد بأنك ومديرك تتفقان على الأماكن التى تحتاج تسليط الضوء عليها عندما يضيق الوقت.

ثالثاً التأكد أن لديك المصادر والاحتياجات والإمكانيات والتدريب لأداء جيد، من خلال استخدامك لتقنية التحليل ستفهم جيداً كيف تؤدى عملاً رائعاً وعليك أن تحظى بفهم أوضح عن الأشياء التى عليك أن تفهمها، والأشياء التى عليك إلغاؤها.

■ ■ ■

بناء دفاعات ضد الإجهاد

الراحة، الاسترخاء، والنوم

عندما يواجه الناس أو ضاعاً ضاغطة فى عملهم، فان ذلك يـواجـه جنـوح كـبـيـر تجـاه الـعـمل بشكل قـاسى لحل تلكم المشكلة، ومن هنا نبدأ بـالعـمل بكل الوقت، ولا نتـرك لنا مـجـالاً للراحـة ونقـتطع من وقت النـوم لدينا علـى حـسـاب راحـتنا لحل هذه المشكلة.

وإذا استـمـر الحـال، فـان حيـاتنا سـتقـصـر بشكل درامـى من خـلال النتـائج السلبـيـة علينا، فـهـذا الوضع يخلق أمـراضـاً فى القلب واحتراقاً وظيفياً لدينا.

- يجب أن نعرف بأننا نرتاح وننام لأننا نحتاج ذلك!

الراحة والاسترخاء:

الراحـة هـو الشـىء الذى نفـعله لكى نـريح أجسادنا، والراحـة هـى نهـاية اليـوم، وهـى أيضـا نهـاية الأسـبـوع، تسـاعـدنا فى الوصول إلى الهدوء.

إن فعل أفعـالاً ممتعة ومضحكة خصـوصاً فى الأو قات التى نشعـر بهـا بـالضغط والإجـهـاد تسـاعـدنا فى عمل تـوازن مـهم فى حـيـاتنا وتكسـر الـروتين الممل فى حـيـاتنا والتجـارب الـغـيـر

سعيدة لدينا.

والوسيلة الفضلى لتقليل الإجهاد هو أخذ بعض الرياضات الغير مرهقة أيضاً كالرياضات التى تتطلب جهداً بطيئاً كالمشى والصيد، والرحلات الخفيفة المريحة أيضاً.

النوم:

بالمعدل يحتاج الناس لثمان ساعات نوم بالليل (ومع ذلك فالمعدل يتراوح ما بين ٣ ساعات إلى ١١ ساعة تختلف من شخص إلى آخر).

إذا كنا وبشكل منتظم ننام ساعات قليلة بالليل فذلك سيعكس بنفسه علينا سيقل التركيز لدينا والعالية أيضاً ستقل وسنبدأ المعاناة من ذلك، وهذا ما خبرناه جميعاً.

وهذا يقلل من فعاليتنا فى عملنا ويزيد من الإجهاد والإجهاد، نبدأ بارتكاب الأخطاء، والطاقة تبدأ بالتراجع والهبوط ونصبح اقل نشاط فيما ننجز، وتقل نسبة تحمنا وسيطرتنا على الأحداث ومجرياتها، وهذا يؤشر على أن هذا الوضع السيئ يمكنه أن يصبح أسوء وأسوء.

تأكد أنك تنام نوماً كافياً، وإذا كنت قد بدأت تشعر شعوراً بالإعياء والتعب نتيجة ذلك عليك أن تنام نوماً كافياً مريحاً وهذا مهم جداً.

إذا وجدت لديك تلك الحالة:

ـ تأكد من أنك لا تنجز عملاً يتطلب نشاطاً ذهنياً كبيراً

قبل التوجه للفراش.

- حاول قراءة كتاب مريح وسهل الفهم قبل النوم.

- حـاول كتـابة بعض الملاحظات والأشـيـاء التى تؤرقك على دفتر بكلمات وحاول أن تخرجها من ذهنك وحاول مراجعتها فى صباح اليوم التالى.

- حاول المحافظة على نفس وقت النوم كل ليلة.

- حاول الابتعاد عن المواد المنبهة والكافيين والكحوليات.

إدارة الوقت:

هى عملية مهمة جداً وضرورية فى حال أنك تنوى القيام بمهمة صعبة وضاغطة وذلك يمكنك من انجازها من دون إجهاد وإجهاد، ومن هنا عليك الانتقال بشكل مركزى من عملية التركيز فى النشاط والمهمة نفسها إلى التركيز فى النتيجة، وهذه الآلية تساعدك فى:

أولاً: تقدر قيمة الوقت لديك، وتفهم مدى الفعالية فى طريقة استخدامك للوقت، وتطور عاداتك فى استخدام الوقت.

ثانياً: تركز فى أولوياتك ومن خلال ذلك تستطيع التركيز فى ما هو أهم عمل أو مهمة لتقوم بها أولاً.

ثالثاً: تدير وتتجنب المشتتات.

رابعاً: تحصل على وقت إضافى.

■ ■ ■

إدارة شبكة الدعم من حولك

للحصول على المساعدة فى اللحظة التى تريد:

عندما نصبح تحت ضغط العمل فإننا ننهمك بالعمل وذلك بشكل طبيعى يقوم بعزلنا ودفعنا تجاه الانسحاب من الواقع المحيط، وهذا ما يسبب لنا الإجهاد.

إن الانسحاب كما تفيد التجارب ليست لصالح صاحبها لأن الفرد لا يستطيع أن يعزل نفسه عن المحيط والذى يعتبر دائرة الدعم له، فمن دونه سيفقد احد الخيارات المهمة، وذلك لأننا جميعاً نمتلك شبكة من الناس الذين يستطيعون مساعدتنا وحل مشاكلنا وهذه الشبكة تتجاوز الحياة المهنية لتتعداها لتكون داخل العائلة نفسها.

من خلال المؤسسة والشبكة المهنية فيها وما يتضمنها من علاقات مع الزملاء والرئيس والطاقم الموسع والمنتفعين والداعمين كل هذه شبكة متناغمة منوعة صاحبة كفاءات مختلفة ومتنوعة كلها يمكننا اعتبارها شبكة دعم لنا.

هؤلاء كلهم يمكنهم أن يقدموا لك الدعم الكبير والمتنوع والذى يحتوى على:

- الدعم المادى: وهذا يمكن أن يكون مادياً أو مساعدة

مباشرة أو تمويل لمصادر مفيدة

- الدعم السـيـاسـى: بعض الناس لديهم قـوة التـأثيـر فى الآخـرين وهـذا ممكن أن يسـاعـدك فى وضع مـجـمـوعـة من المواعيد النهائية لانجاز بعض القضايا.

- المعلومات: يمتلك المحيطون مجموعة كبيرة ومتنوعة من المعلومات والتى نستطيع استخدامها والاستفادة منها لانجاز المهمات وحل المشاكل.

- حل المشاكل: وبشكل مشابه فان هذه الشبكة قد تساعدك بالتفكير بشكل أفضل فى آلية حل المشاكل.

- التطمـين: والمحـيطين أيضـاً يسـتطيـعـون تقـديم الدعم العاطفى عندما يصل الفرد إلى أن يشك بما أنجز.

عندمـا تكون تحت الضغط تأكـد أنك تطلب المسـاعـدة من الآخرين.

■ ■ ■

الاحتراق الوظيفى

تعريف الاحتراق الوظيفى

كما ناقشنا سابقاً أن جزءاً كبيراً من أسباب الاحتراق الوظيفى تقف فى وضعك الخاص فى هذه اللحظة، والجزء الثانى يأتى من داخل نفسك؛ من خلال أفكارك مثالياتك تطلعاتك، وأهدافك أيضاً، مهارات بسيطة تعطيك الفرصة لتفكر فى ماذا تريد أنت من عملك، وتقارن ذلك مع حقيقة وضعك الآن، وهذا يجعلك تعرف حجم الخطأ فى التقدير، وهذا الخطأ الذى نتحدث عنه كنقطة ضغط هو مسبب أساسى للاحتراق، ومعرفتك الآن بنقاط الضغط تجعلك قادراً عل تجنب الاحتراق الوظيفى.

استخدام الأداة

- لتبدأ استخدام هذه الأداة، عليك عمل قائمة فى الأشياء التى تعطى أهمية لما تفعله.

- اكتب ما الذى يجذبك لعملك الحالى، وما هى القيم التى تقتنع بها فى هذا العمل، وما هى الأشياء التى تسعى لتحقيقها، وما هى الأشياء أيضاً التى تجعل انجازك لعملك أفضل من قبل.

- هذا كله سيجعلك تمتلك قائمـة طويلة من الأشيـاء التى تفعلها، من هذه القوائم اخرج بـ ٥ أشياء تعطى معنى عظيماً لعملك وهى الأشياء التى تلهمك.

- أكتب أشياء خمسة تقلقك وتربكك فى عملك.

- وهنا أعمل مع القـائمـة التى تعنى أشيـائها لك الكثيـر فندها بنداً بنداً فـى كل بند انظـر قـائمـة المربكات والمشـتـتـات، وهنا حاول التركيز على النقاط المركزية المهمة.

- وهـنـا هـذه كلهـا تعـتـبـر نقـاط ضـغـط هـى التى يجب عليك مراقبتها.

- فكر فـى هذه القـوائم جيـداً وبعمق فى كـيف يمكنك بناء مناعـات مـضـادة للاجـهـاد ومـقـالتنا عن الاحـتـراق الوظيـفى ستساعدك فى هذا السياق.

التلخيص

تصبح هشـاً وقـابلا لـلاحـتـراق فى حـال إن الاجـهـادات التى تصـيـبك أصـبـحت تـصـيـب وبشكل سلبى الأشـيـاء التى قـمت بانجازها على مسـتـواك الشـخـصى، ومن هنا تبـدأ بفـقـدان مـا يسمى بالرضى الوظيفى وهنا تبدأ المشكلة.

ومن هنا فان فهم مسببات الإجهاد فى عملك فهذا يجنبك الاحتراق والإجهاد.

■ ■ ■

التخلص من الاحتراق الوظيفى

من الممكن أن يكون الحـديث عن تجنب الاحـتـراق الوظيـفى متأخرا لأنه ممكن أن تكون قد خيب أملك من عملك بسبب أنك لم تأخذ القيمة العاطفية المناسبة منه، أو المردود المالى لك أيضاً.

يسـتـطـيـع الناس التـعـامل مع هذا الوضع من خـلال مجموعة من الطرق المختلفة منها ما هو فعال ومنها ما هو ليس جيداً كفاية:

- فعل لا شىء: غالباً، أن أسوء طريقة للتعامل مع الاحتراق الوظيفى هو تقبله وعدم فعل أى شىء تجاهه، من خلال البقاء فى نفس المكان ويبقى الخطر يهاجمك فى هذه الحالة من حين لآخر، وتفوتك الفرصة ومن هنا تعتبرك المؤسسة كخشبة ميتة، إذن عليك تغيير الوضع بطريقة ما.

- تغيير العمل (من تخصص مختلف): إذا كنت قد فقت كل القيم الجذابة لديك والتى وجدتها فى بادئ الأمر لديك، فان تغيير العمل هو أفضل خيار مفتوح لديك، لأنك قد فقدت الفائدة التى قد حصلت عليها من خلال هذا العمل، ودخولك فى عمل جديد، ستنافس وبشكل عادل من هم أصغر منك سناً ربما، وتعيش فى جوأكثر إمتاعا من خلال اكتشافات جديدة فى مجال آخر.

تغـييـر العمل (من نفس التخصص): أن تغـييـر العـمل فى نفس التخصص هو غالباً أقل وقعاً من تغييره لتخصص آخر، حيث أن خبرتك ستستفيد منها وتنقلها لعملك الجديد، ويعطيك الفرصة أيضاً ليتجدد إخلاصك فى العمل سعياً وراء تحقيق أهدافك الأصلية وتعطيك بداية منعشة فى بيئة جديدة من دون شوائب مزعجة.

أن تغيير العمل هى استجابة ممكنة عندما تشعر بخيبة الأمل من المؤسسة التى تعمل بها وعليك هنا أن تستفيد من تجربتك الأولى وأن تبتعد وتتجنب أسباب الاحتراق الوظيفى والتى مررت بها سابقاً.

ما هى نقاط التوتر وكيف تساعدك فى التخلص من الإجهاد النفسى؟

هناك نقاط فى الجسم تسمى نقاط التوتر وتوجد فى مناطق مختلفة فى الجسم عن طريق النقر على هذه النقاط اثناء التفكير فى الموقف المتوتر فإنك ستساعد جسمك اطلاق سراح رد الفعل التوترى المتعلق بتلك المسألة وهذا معناه أنه فى المرة القادمة عندما تفكر فيما سبب لك التوتر لن يتفاعل جسدك معها وهكذا ستظل هادئا ومستريحا.

والنقاط التى عليك ان تنقرها هى على النحو التالى:

١ ـ عند بداية الحاجب.

٢ ـ تحت العينين.

٣ ـ عند بداية عظمة الترقوة على الجانبين.

٤ ـ تحت الذراعين (تحت مستوى الإبطين).

٥ ـ جانب احدى اليدين.

اتبع التدريب التالية جالسا او واقفا:

١ ـ انقر كل مجموعة من النقاط حوالى ١٠ ـ ٢٠ مرة مع التفكير فى الوقت نفسه فى توترك.

٢ ـ يمكنك ان تنقر بسرعة عالية ولكن احرص على ان تشعر بالنقر بوضوح.

٣ ـ عندما تنقر جانب يدك يكتفى بنقر يد واحدة فقط.

يؤدى هذا التمرين مفعوله بسرعة بالغة وهو صالح لجميع انواع المواقف المتوترة، فإذا ضغط احد الناس على اعصابك فاتجه لأداء التمرين وانت تفكر فى مدى ما يسببه لك هذا الشخص من ضيق، وإذا شعرت بأنه ليس فى استطاعتك التغلب على التوتر فانقر وفكر فى عبء العمل الملقى على كاهلك، اوان كنت قد تلقيت لتوك انباء سيئة فانقر وفكر فيما وصلك من انباء.

من المهم جدا ان تفكر فى توترك وانت تنقر تلك النقاط فبهذه الطريقة تعطى جسدك معلومات حول المسالة التى تود ان تشعر بمزيد من الإسترخاء العاطفى بشأنها.

فى بعض الأحيان قد تضطر للنقر بضع مرات يوميا لنفس

المسألة. لابأس بهذا فقد تضطر للتركيز على جوانب متباينة من نفس المسألة فإذا كنت محملا بأعباء مهام ثقيلة بالمنزل والعمل فقم بأداء دورة واحدة من النقر.

أثناء التفكير فى المهام المنزلية ثم دورة اخرى وانت تفكر فى اعباء العمل وقد يكون من المفيد لك ايضا ان تنقر لمواجهة مشاعر مختلفة تجدها فى نفسك إزاء زيادة اعباء العمل مثل قولك فى نفسك:يجب على ان تتغلب على التوتر بشكل افضل اوانى حانق على رئيسى الذى يكلفنى باعمال كثيرة لأقوم بها.

- كيف تتغلب على ضغوط الحياة وتعيش بأنسجام مع المجتمع؟

لا يتمتع أحد بالمناعة ضد الإجهاد الناتج عن ضغوط الحياة اليومية. كل منا معرض لحالات من القلق وضعف الذاكرةوالأحباط أو الشعور بالعزلة والتى من شأنها أن تؤدى إلى أمراض إذا لم نتداركها ونعالجها بمشاركة الأخرين وقد يكون سبب من أسباب تطور عدد من الأمراض المزمنةوليس الأجهاد مضراًبحدذاتهبل يأتى الضرر من الطريقة التى يتعامل بها الأفراد مع هذه الحالةوردود فعلهم فى التعرض لها.

أعراض الأجهاد:

للأجهاد أعراض وأثار أجتماعية وجسدية ومن ذلك الشعور بالعزلة والتعب والأكل بشراهة أو عدم الأكل الصداع أو كثرة النوم ويحدث عادة عندما تكثر المطالب من الظروف

الحياتية والناس.

والسيطرة على الأجهاد يعنى القدرة على ضبط النفس والعيش بأنسجام مع المجتمع.وذلك يكون بالتفكير المتوازن بالتخفيف من آثار الإجهاد عبر معرفة الذات والخلود إلى الراحة والترفيه عن النفس.

ماذا يمكنك أن تصنع لتسيطر على إجهادك؟

١ ـ تمعن فى ما يمكنك أن تعمله لتغير الموقف أو التحكم فيه.

٢ ـ لاتجهد نفسك بالتفكير فى كل أعمالك فى نفس الوقت.

٣ ـ تعامل مع واجباتك كلا على حدة أو جدولها حسب الأولويات.

٤ ـ حاول أن تكون «إيجابياً».

٥ ـ أعط لنفسك تطمينات بأنك قادر على معالجة الأمور ولاتكن متشائماً.

٦ ـ غير طريقة تعاملك مع الأحداث ولكن بدرجة معقولة.

٧ ـ ركز على مشكلة واحدة ولاتجعل ردود فعلك تتداخل من مشكلة إلى أخرى.

٨ ـ قلل من التزاماتك الحياتية وخفف الضغط على نفسك.

٩ ـ غير طريقة نظرتك إلى الأمور.

١٠ ـ تعلم كيف تشخص الإجهاد ودرب جسدك على التعامل معه.

١١ ـ تجنب ردود الفــعل الحــادة: لماذا تولد لديك إجـهــاد عـصبى عندمــا تكون قلقــاً؟ لماذا تفـقـد أعـصـابك وقليل من الغـضب كـاف لتنفس عن روحكلمـاذا تصـاب باليـأس وقليل من الزعل كاف؟

١٢ ـ لاتشغل نفسك بصغار الأمور.

١٣ ـ ركزعلى الأولويات ودع صغارالأمورلوقت آخر.

١٤ ـ الأجـهـاد: إذا لم تسـتطع أن تقـاوم الأجـهـاد أو تهـرب منه،تحاول أن تماشيه وتستخدمة للوصول إلى أهدافك.

١٥ ـ تخلص من الأجهاد بالرياضية البدنية (كالجرى) و(السباحة).

١٦ ـ خذ قسطاً كافياً من النوم،وأعلم أن قلة الراحة تزيد من الإرهاق.

١٧ ـ ساعد الآخرين فى اعمالهم كى تشغل بالك عن نفسك.

١٨ ـ أبـعـد نـفـسـك عن مــسـبـبــات الارهاق ولوسـاعــات محمدودة يوميا.

١٩ ـ أعط لنفسك اجازة.

٢٠ ـ تجنب الهروب من الواقع بالمهدئات

٢١ ـ المهدئات والأدوية تمنع اعراض الإرهاق ولاتحل المشكلة.

٢٢ ـ تعلم افضل الوسائل للاسترخاء.

أذا كــان الإرهـاق يعـقــد حـيــاتك أو يتــدخل فى دراســتك وحيـاتك الأجتمـاعـية والعلميـة، عليك أن تطلب المسـاعـدة من المختصين وذى الكفاءات.

المؤشرات النفسية ـ العصبية

لعلاج اضطرابات إجهاد ما بعد الصدمة باستخدام تقنية الحرية النفسية (EFT).

الدكتورة باتريشا كارينغتون

عندما نشرت الدراسة الرائدة التى أجراها ولز عن استخدام تقنية الحرية النفسية (EFT) على فوبيا الخوف من الحيوانات الصغى ـ رة فى عام ٢٠٠٣ فى مجلة رائدة هى مجلة (علم النفس الإكلينيكى) (Journal of Clinical The Psychology) يمكن الرجوع إلى قائمة المراجع فى نهاية هذه المناقشة كان ذلك بمثابة حدث رئيسى فى حقل علم النفس بالطاقة. وكأحد المشاركين فى كتابة المناقشة لبحث ولز وقفت بشكل مباشر على سير العمل فى سبيل إعداد المقدمة لهذا البحث ليرتقى إلى المعايير الصارمة للمجلات المحترفة. ولذلك يسرنى جداً أن أتمكن من كتابة تقارير عن مزيد من الأبحاث المتعلقة بتقنية الحرية النفسية (EFT) والتى تم نشرها الآن فى المجلة التى يقوم بمراجعتها وتدقيقها اختصاصيون فى مجال الطب النفسيفى هذه المرة تطالعنا مقالة تتحدث عن بحث يدرس الآثار الفسيولوجية لهذه التقنية إلى جانب الآثار النفسية.

قام كل من الدكتور بول ج. سوينغل والدكتور لى بولوس

وبمشاركة من مارى ك. سوينغل بدراسة آثار جلستين من تقنية الحرية النفسية (EFT) على تسعة أشخاص ممن تعرضوا لحوادث سيارات ونتيجة لذلك أصبحوا يعانون من اضطرابات (إجهاد ما بعد الصدمة) مرتبطة بحوادث السيارات. وقد تم استخدام الاختبارات النفسية وإجراء مقابلات إكلينيكية وقياسات نفسية - عصبية لهؤلاء المرضى قبل تعلمهم لتقنية الحرية النفسية هدف تحديد آثار هذه التقنية ثم أعيدت هذه الاختبارات بعد تعلمهم للتقنية. وقد تم نشر النتائج فى مجلة الـ«طاقات الكامنة وطب الطاقة (Subtle Energies & Energy Medicine) وسأذكر هنا ملخصاً لما جاء فيها.

عندما وصل المشاركون إلى المكتب الذى سيتعلمون فيه تقنية الحرية النفسية (EFT) أجريت عليهم فى البداية سلسلة من الاختبارات النفسية والتى تضمنت جدول بك لقياس القلق (Beck Depression Inventory) و١٠ أشياء من جدول ستيت - تريت لقياس القلق (State-Trait Anxiety Inventory) واستمارة بها ١٠ أشياء لتقييم الحاجة إلى تجنب قيادة أو ركوب السيارات. وفى نفس الزيارة تم أيضاً إجراء اختبار(مع إبقاء العينين مغمضتين) لتقييم ١٩ منطقة فى الدماغ (خريطة دماغية) والتى تم فيها استخدام تقنية QEEG «التخطيط الكهربائى الكمى للدماغ» (Quantitative Elec- troencephalograph) بهدف تحويل موجات الدماغ إلى قيم

كمـية تعكس تردد وغـزارة نشـاط الموجة الدمـاغيـة فـى المناطق المختلفة من الدمـاغ. وقـد تم تحـديد القـيم القـيـاسـيـة المرتبطة بقيم هذه الموجات الدمـاغية مسبقاً (سوينغل ٢٠٠٣) واستناداً إلى هـذه القـيم تمكن البـاحـثـون من تحـديد بعض آثار تـقنيـة الحـرية النـفـسـيـة (EFT) على أنواع مُـعـينةٍ من النشــاطات الدماغية المرتبطة بحالات عقلية وفيزيائية ذاتية محددة.

يقـوم على مـراجـعـة وتدقـيق هذه المجلة مـجـمـوعـة من المختصين فى علم النفس والعلاج النفسى.

بعد أن إجراء الاختبارات على المشاركين فى المختبر طبقت جلسـتـان لتـقنيـة الحـرية النفـسـيـة (EFT) فى مكتب الدكتـور بولوس وتحـت إشـرافـه. وتم تدريبـهم على النسـخـة (الأصليـة) المطولة من تقنيـة الحـرية النفسية واستمرت كلتا الجلسـتين لمدة سـاعـة كـامـلـة. وقـبل البـدء فى تطبـيق التـقنيـة قـام كلٌ من المشـاركين بتـحـديد قـيـمـة لمسـتـوى الـ (SUDs) الذى يعكس مستوى الانـزعاج عند التفكير بحوادث السيارات التى مروا بها. ويتكون هذا المقياس من ١٠ مستويات (درجات) حيث أن القيمة ١ تمثل عدم وجود أى انزعـاج عند التفكيـر بالحادث بينمـا تمثل القيمة ١٠ انزعاجا شديدا عند التفكير به.

طـبـقت جلسات تقنيـة الحرية النفسـيـة خـلال ٢٤ يومـاً من الاختبـارات النـفـسـيـة الأولية. وبعد انتهاء فـترة العـلاج أعطـى كل مشارك إرشادات تـمكـنه من تطبيق التقنية فى منزله أثناء فـترة البحث وطـلب من كل مـشاركٍ أن يطبق التقنية خـمس مراتٍ فى

اليوم خلال الأسبوع الأول ثم ثلاث مرات في اليوم خلال الأسبوع الثانى وبعد ذلك يقومون بتطبيق التقنية وفقاً لمستوى الـ (SUDs) لديهم وهكذا تباعاً حتى ينخفض مستوى القلق لديهم.

وقد استجاب المشاركون بشكل جيد جداً للعلاج بتقنية الحرية النفسية (EFT). وقبل استخدام هذه التقنية فى العلاج كان متوسط مستويات الـ (SUDs) لدى المشاركين يساوى (٨,٣) عند التفكير بالحادث لكن بعد نهاية الجلسة الثانية لتطبيق التقنية كان متوسط مستويات الـ (SUDs) يساوى (٢,٥). ويعتبر هذا الانخفاض فى مستوى الإجهاد الذاتى كبيرا وهاماً من وجهة نظر إحصائية تصل إلى ($p<.01$) وهو ما يشير إلى تحسن ملحوظ فى نسبة الانزعاج لدى الأشخاص الذين عانوا بسبب حوادث السير بعد تلقيهم العلاج باستخدام تقنية الحرية النفسية (EFT).

ثم أجريت الاختبارات مجدداً على المشاركين على المستوى النفسى - العصبى خلال ٧٠ إلى ١٦٠ يوماً من موعد آخر جلسة علاج بتقنية الحرية النفسية كاختبار للمتابعة وفى الوقت ذاته تمت تعبئة استمارات مماثلة للاستمارات التى قاموا بملئها قبل تلقيهم العلاج بالتقنية وقد كان التغير واضحاً فى النسبة المئوية من قيم سالبة فى الاستمارات التى ملئت قبل العلاج إلى قيم مُوجبة فى الاستمارات التى تم ملؤها فى جلسة المتابعة (بمستوى: ٠,٠٥) وهو ما يشير إلى تغير إيجابى فى مستوى

الإجهاد لدى المجموعة بشكل عام.

وقد أظهرت هذه القياسات وبشكل مثير للاهتمام تباينا واضحا فى درجات الكثير من المشاركين. وفى جلسات المتابعة قسمت المجموعة بشكل عام إلى قسمين متساويين تقريبا حسب درجات التقييم الذاتى الذى قام به المشاركون فكان التقسيم كما يلى:

خمسة مشاركين أشارت درجاتهم إلى وجود تحسن إيجابى منذ الوقت الذى تم فحصهم فيه قبل أن يتعلموا تقنية الحرية النفسية (EFT) بفرق يصل إلى (p<.005).

أربعة مشاركين (من أصل تسعة) أشارت درجاتهم التى سجلت فى جلسة المتابعة إلى عدم وجود أى تغيير أو حتى وجود تغير سلبى بفرق يصل إلى (p=<.05).

وعلى الرغم من ظهو ر تغير إيجابى على جميع المشاركين مباشرة بعد انتهاء الجلسة الأخيرة من العلاج بتقنية الحرية النفسية يصل إلى (p <.001) إلا أن ذلك التغيير لم يصمد بمرور الوقت بالنسبة للمشاركين الأربعة المذكورين.

هذا وقد أيدت النتائج المأخوذة من تحليل المخططات الدماغية فى جلسة المتابعة تلك النتائج التى وجدت فى الاستمارة. وعند تحليل بيانات الموجات الدماغية بالنسبة إلى مؤشرات الاكتئاب والسكون الإدراكى (Cognitive Quiescence) والسكون الجسدى (Body Quiescence) لوحظ أنه بالنسبة

إلى المشاركين الذين أظهروا تحسناً كانت نسبة التغيير بين قياسات بياناتهم الدماغية (منذ الجلسة الأولى قبل تعلمهم لتقنية الحرية النفسية) والقياسات التى أخذت فى جلسة المتابعة (بعد ٣ ـ ٥ أشهر) ١١,٥٪. أما المشاركون الذين لم يظهر عليهم أى تحسن أو أظهروا نتائج عكسية فقد كان متوسط نسبة التغيير لديهم (٩,٤٪) (وهو اختلاف واضح بين المجموعتين يصل إلى (P .02>)).

ومما يثير الاهتمام أيضاً هو أن نسبة موجات (ثيتا/بيتا) (Theta/Beta) فى المنطقة القفوية من الدماغ (Occipital Region) للمجموعة التى أظهرت تحسناً قد ازدادت بمعدل يصل إلى (٣٣,٣٪) هذا المقياس مرتبط بالسكون العقلى الحميد منذ الفترة التى سبقت العلاج وحتى جلسات المتابعة. أما المجموعة التى لم تظهر أى تحسن كانت نسبة التغيير لديها (ـ ٣٢,٢٪) أى بوجود فرق واضح بين هاتين المجموعتين يصل إلى (p .01>).

وبعد أن تمت دراسة نسبة إيقاع ذبذبات ثيتا الحركية ـ الحسية (Theta/Sensory Motor Rhythm) تعرف مختصرة باسم SMR وجد الباحثون تبايناً جلياً بين المجموعة التى أحرزت تحسناً والأخرى التى لم يظهر عليها أى تحسن. وغالباً ما يستخدم مقياس (SMR) كمؤشر للسكون الجسدى (Bodily Quiescence) ويمكن اعتبار زيادة نسبة (SMR) طريقة فعالة لعلاج الصرع. وقد وجد أن الزيادة فى نسبة

غزارة (SMR) منذ الفترة التى سبقت العلاج بتقنية الحرية النفسية وحتى جلسة المتابعة قد وصلت إلى ٤٠٪ للمجموعة التى أظهرت تحسناً بينما كانت النسبة (ـ ٧١٪) فى المجموعة التى لم يظهر عليها التحسن أى بوجود فرق واضح بين هاتين المجموعتين يصل إلى ($p <.05$).

وبما أن المشاركين قد توزعوا بشكل شبه متساوٍ على مجموعتين ـ أظهرت إحداها تغيراً إيجابياً بينما لم تحصل الأخرى على تحسن أو حصلت على نتائج عكسية ـ فإن ذلك قد يدل على أن مقدار تقيد المشاركين بتعليمات ممارسة تقنية الحرية النفسية يومياً فى المنزل يعتبر عاملاً أساسياً أدى إلى الحصول على هذه النتائج. ولكن للأسف لم تجرى أى عملية تقييم لمدى التزام المشاركين بهذه التعليمات خلال البحث والتى من الواضح أنها عملية ضرورية ومهمة فى الدراسات المستقبلية فى هذا المجال.

إن النتيجة المهمة التى نصت على وجود توافق قوى بين التقارير الشخصية التى أكدت وجود تحسن فى جزء من المشاركين وبين أنماط الموجات الدماغية لديهم تدل على أن البحث النفسى ـ العصبى قادر على الحصول على بيانات مهمة فى فهم العمليات التى تتضمنها تقنية الحرية النفسية (EFT) ويمكننا أن نتطلع فى المستقبل إلى أبحاث تُلقى المزيد من الضوء على هذه النتائج المهمة.

وهناك سؤال آخر يمكن بحثه فى الدراسات المستقبلية وهو

فيما إذا كانت هذه النتائج التى تم الحصول عليها هى بالفعل نتيجة لاستخدام تقنية الحرية النفسية (EFT) على هذه الفئة من ضحايا الصدمات أو أن بعض التحسن الملحوظ فى جلسات المتابعة (بعد ٣ - ٥ أشهر) ناتج بشكل تلقائى بسبب مرور وقت من الزمن على الحادث وكان من الممكن أن يتحقق سواء تعلم المريض تقنية الحرية النفسية أولم يفعل. ويمكن البحث فى إجابة هذا السؤال بسهو لة عن طريق إضافة مجموعة مقارنة مكونة من ضحايا حوادث السيارات فى الأبحاث المستقبلية وفى هذه المجموعة لن يتلقى أفرادها العلاج بتقنية الحرية النفسية ولكن يتم إجراء الاختبارات عليهم فى نفس الفترات التى تجرى فيها على المجموعة الأخرى التى تخضع للعلاج بالتقنية وعند ذلك يمكن النظر فيما إذا كان مرور الوقت كافياً لإحراز تقدم فى حالات المجموعة التى لم تتلقى العلاج. وفيما إذا قمنا بذلك فلن تكون هذه الدراسة قياسية إذ أن الأبحاث الإكلينيكية الشبيهة بهذه الدراسة تعتبر هامة فى الميدان الطبى وبما أن جميع المشاركين فى الدراسة قد أظهروا تقدما حقيقياً عند فحصهم بعد أسبوعين من تعلمهم لتقنية الحرية النفسية (حسب ما أشارت إليه التقارير الذاتية حيث أن الموجات الدماغية لم تسجل فى ذلك الحين) فإن ذلك يؤكد أن تقنية الحرية النفسية (EFT) قد أحدثت بالفعل تأثيراً إيجابياً لديهم.

يناقش المؤلفون فى هذا البحث النتائج الإيجابية التى

ذكـرها سـوينغل سـابقـاً لاسـتـخـدام العـلاج الـعـصـبى -Neuro) therapy) فى عــلاج اضطـرابات نـوبات الـصـــرع (-seizure dis orders) وإمكـانيــة تعـزيـزهـا عن طريق دمج الـعــلاج الـعــصـــبى (Neurotherapy) مع تـقـنيــة الـحــرية النفــســيــة (EFT). ويرى المؤلفون أن تقنية الحرية النفسية يمكنها تعزيز العلاج بالأسلوب الأخير لأن التغييرات فى نشاط الموجات الدماغية الناتجة عن العلاج بتقنية الحرية النفسية (EFT) شبيهة فى نواحٍ كثيرة بالتغيـرات الـعـصـبـيـة الإيجـابيـة التى يمكن الحـصـول عليـهـا باستخدام العلاج العصبى (Neurotherapy).

ويرى المـراجع لهـذا البـحث أن النتـائج التى تـوصل إليـهـا تمتلك قيمة معينة تتمثل فى تأييدها القوى لفكرة إيجاد مستوى تجـريبى يمكن به إثبـات فـعـاليـة تقنيـة الحـرية النـفـسـيـة على المسـتـوى الفـيـزيائى والعـاطفى على حـد سـواء. ويـذكـر أن المشـاركين فى هـذا البـحث ممن أظهـروا نتـائج إيجـابية للعـلاج بتقنيـة الحـرية النفسـية قد مـروا أيضـاً بتغيرات فسيولوجية مصاحبـة لهذه النتائج فى الوقت ذاته وأعتبر ذلك اكتشـافاً بالغ الأهمية لأنه بذلك يمكن الرد على الانتقـادات الكثيـرة الموجهة ضد تقنيـة الحـرية النفسية وخصوصـاً الادعاءات بأن آثار هذه التـقـنيـة هـى فـقـط نـاتجـة عن الاقـتـراح. وتزودنا هـذه الأبـحـاث بالأدلة الـتـى تؤكـد أن الـتـقـــدم الملحــوظ فى الحــالات التى تم علاجها بتقنية الحرية النفسية ليست فقط من نسج الخيال.

ونظـرا إلى وجـود عــلاقـة بين تقنيـة الحـرية النفـسـيـة

واضطرابات نوبات الصـــرع (seizure disorders) فـــإننى أؤيد التحذيرات التى ذكرها الدكتور سوينغل فى أبحاث أخرى عن اسـتـخـدام تقنيـة الحـرية النفسـيـة فى عـلاج مـثل هذه الاضطرابات وأقترح على أى شخص يرغب فى استعمال هذه التقنية من أجل هذا التأثير الواعد أن يقوم بالاتصال بالدكتور سوينغل فيما يتعلق باستخدام تسجيل توافقى معين (Specific Recording Harmonic) أظهر تحكماً فى غزارة موجات ثيتا (Theta) قد يكون عدم استخدام مثل هذا التسجيل عاملاً سلبياً عند استخدام تقنية الحرية النفسية مع نوبات الصرع ويبدو أنه باستخدام هذا التسجيل يمكن تقليص احتمالات زيادة موجات ثيتا (Theta) أو حتى إزالتها بالكلية إذ أن تقليص غزارة موجات ثيتا (Theta) يعتبر عاملاً مهماً فى تقليص عدد النوبات فى أى حال وعليه فإن دمج كلا الطريقتين (تقنية الحرية النفسية والتسجيل التوافقى Harmonic) سيكون أفضل من استخدام أى من الطريقتين على حدة وبالتالى تقليص احتمال حدوث نوبات الصرع.

■ ■ ■

أنواع الأمراض النفسية

البارانويا

كانت البارانويا فى الماضى تعنى الهذيان المزمن. ذلك أن مصطلح البارانويا مشتق من كلمة إغريقية. بيد أن هذا المصطلح، قد اتسع معناه فيما بعد ليشمل ما ينتاب المريض من أوهام تلاحقه.

ففى هذا المرض يسقط المريض مشكلاته على غيره من الناس، ويرى نفسه ضحية لتآمرهم عليه. يقابل ذلك أن المريض يرى نفسه تارة أخرى فى حالة من المرح والإنشراح، والإحساس بالرضى عن الذات، وبالإعتقاد بالتفوق والشعور المفرط بالنشاط، ولكنه مع ذلك يدرك أنه تحت كابوس من التوهمات.

الزملة البارانوية

إن بنية الزملة البارانوية تنطوى فى الغالب على:

أ - أوهام من ضروب شتى منها:

١ - إضطهاد الأذى.

٢ - أوهام مرجعية.

٣ - أوهام المؤثرات القسرية الخارجية.

٤ ـ أوهام شبقية.

ب ـ أوهام إهتلاسـيـة، وغـالـبـاً تشـوبهـا الهـلوسـات الـكـاذبة.

والمتـغـيـرات البـارانـوية المتـمـثلة فى التـاذرات هذه تتـجـمـع فى أصناف منها مثلاً:

١ ـ التاذر الخالص وقوامه فى الأساس أوهام منظمة.

٢ ـ تاذر البارانويا الإهتلاسية.

٣ ـ خبل البارانويا الاكتئابية، ويتخذ أشكالاً شتى منها مثلاً: اكتئاب قلقى أو اكتئاب القلق، أوهام المخاطر والمجازفات، أوهام الأتمتة الذاتية النفسية ... إلخ.

البارافرينيا

إن الأعراض الأساسية لهذا التعقيد المرضى هى:

١ ـ حالة هوسية مصحوبة بأحاسيس من النشوة والإنشراح.

٢ ـ أوهام مصدرها الفنتازيا التخيلية ذات المحتويات المتعددة فى مشاربها.

٣ ـ هلوسات، وهلوسات كاذبة.

وهناك من يذهب إلى أن البارافرينيا هى شكل من الأشكال البارانوية المنبثقة من الفصام. ويمثل هذا المرض أيضاً نوعاً من أنواع الأوهام الخيالية الحشوية.

التخشب

والتخشب يتأتى أساساً من عدة أسباب منها:

١ ـ الشيزوفرينيا (الفصام).

٢ ـ الذهانات التسممية.

٣ ـ إلتهاب المخ.

٤ ـ فى حـالات الأرجـاع المخـتلفـة، أو الحـالات الردية كـمـا يعبر عنها.

التناذرات الهيبفرينية

تغلب على المريض هيجانات غير متوقعة، فتراه مثلاً يقفز من فراشه أو من مكانه بشكل لا تسبقه مقدمات، يقفز على نحو مخيف، وتراه لأتفه الأسباب يهجم على من حوله من الناس، يمزق ملابسه، يبصق بشكل مقزز، كما تراه يتلوى وكأن به أذى فى جسمه أحاط به، وتشاهده وقد قطّب وجهه وبدل ملامحه، وقبض كفيه... إلخ.

زملة توهم المرض

يلاحظ على المريض أنه يعتقد اعتقاداً راسخاً بأنه مصاب بمرض لا سيما جسمى.

فيعتقد أن جسمه كله مسكون بالأمراض. لذلك فهو قلق على صحته إلى حد الهوس.

وكل أفكاره وجميع مشاعره تتخللها هواجس بشأن صحته، وبشأن حياته. ولهذا يبدو المريض ساهماً واجماً، والسبب هو أن فكره مشغول بالأفكار الغامرة، لكنها أفكار ليست بمنتجة.

أعراض التدهور النفسى

ومن أبرز المظاهر التى تتخذها عوامل تدهور الشخصية:

١ ـ فقدان السمات الأساسية التى تتميز بها كل شخصية.

٢ ـ هبوط فى دوافع المرء للإندماج فى المحيط الإجتماعى.

٣ ـ صعوبة فى التوافق النفسى، وتبلغ هذه الصعوبة، حد الاضطراب.

٤ ـ إتلاف يصيب الجانب الفكرى، ويدهور الذاكرة، وينتهى الإتلاف هذا بالخبل العقلى.

زملة الخبل

هناك عدة ملاحظات يمكن ملاحظتها فى حالة زملة الخبل، من ذلك مثلاً: ضعف عقلى تام يصيب بالعطب كلاً من الانتباه، والكلام، والذاكرة، كما يعطب جميع ملكات التحليل، والتعميم، والحكم العقلى الناقد. والعطب ينشأ فى الغالب عن خلل يصيب لحاء المخ.

زملة البلادة

من أعراض البلادة اضطراب ينتاب الشعور، فيصاب هذا بالخمول. فيكون شأن عرض البلادة هذا شأن كل من:

١ ـ الهذيان.

٢ ـ النقص العقلى.

٣ ـ حالات التيه.

وعلى هذا فإن الشعور هو أسهل منطقة يصيبها التأثير، لأن الشعور دائماً يلامس الواقع الموضوعى. ولأن الشعور هو أرقى محطات العقل البشرى. ولأن الشعور أوثق اتصالاً بالنفس. وكل ما هنالك من أنماط فى التغيرات التى تطرأ فى الشعور ترتبط ارتباطاً وطيداً بما قد يحصل من إنهيار أو عطب يصيب عمليات المخ. ولهذا فإن تآكل الشعور وتدهوره إنما يعكس رد فعل المخ بشكل عام ولما يصيبه من أذى أو تلف. لذلك فإن أحد مظاهر تدهور الشعور الرئيسية هى البلادة.

النقص العقلى

هناك نمط آخر من أنماط تدهور الشعور، ذلك هو النقص العقلى. وهذا المرض ينشأ نتيجة أسباب عدوى. فهو حالة من أمراض العدوى. إنه مرض يتمثل فيه الإرتباط، والتشويش، وفيه يفهم المريض ما يعج به محيطه، وما تحفل به بيئته من تفصيلات كثيرة. بيد أنه يعجز عن تنظيم تلك التفصيلات فى وحدة يسودها الواقع. يضاف إلى ذلك، فقدان أى إحساس بـ (الأنا) فهذه الأنا تصبح فاقدة لمعناها. يغلب على المريض الإرتباك، وتظهر عليه ملامح الحيرة، ويلاحظ عليه أنه يرمق ما حوله بنظرات مخيفة، وتراه يحدق بوجوه الناس بارتياب، وعندما يلمح الأشياء من حوله يتلفظها بصوت مسموع وكأنه يعبر بذلك عن قابلية عاجزة مصدرها عقل قاصر عن التركيب. وبعكس زملة الهذاء، فإنَّ النقص العقلى فى هذه الحالة يمكن أن يستمر لمدة أسابيع، وربما يدوم أشهراً عدة.

حالات التوهان

إن وضع الشـخص الذى يكون فى حـالة توهان، هـو أشـبـه بوضع الشخص الذى يسير وهو نـائم: الشخص فى حالة سرنمة. فالشـخص النائم يأتى أعمالاً غريبة وسخيفة، إذ ينهض فيمشى على غير هدى، يتحسس الجدران بأصابعه ويديه، ويلقى بنفسه على مقعد فى البيت، ويخرج أحياناً إلى الشوارع وهو لا يدرى بما يقـوم به، ولا يعى مـاذا يفعل. كـذلك هى حـالة الشـخص المريض المصاب بحـالة التـوهان. فـهـو يسـيـر فى نومـه، ويقـوم بأعمال بشكل آلى، لا توقظه ولا تنبهه حتى أعلى الأصوات.

وكذلك هى حالة الشخص المريض المصاب بحالة التوهان. فهو يسـيـر فى نومـه. ويقوم بأعمـال بشكل آلى، لا توقظه ولا تنبهه حتى أعلى الأصوات. وكذلك هى حالة الشخص المريض بالتوهان، فإنه يسير بشكل طبيعى، ولكن انتباهه مشدود إلى أشياء محددة وقليلة وضيقة، فلا يعير أدنى انتباه إلى ما يحيط به. فما من استجابه تصدر عنه، أو تبدر منه، إلى أى شخص يناديه. أنه يسير وكأنه فى بيت من زجاج يعزله عما حوله، ولكن دونما انتباه لما يرى، ويراه غيره من الناس، ولكن وجودهم لا تأثير له فيما هو فيه من حالة توهان.

ذهانات الخرف المبكر والمتأخر

إن كرابلين يعد أول من وصف ذهانات الحزن المبكر.

وأراد به أن يشمل تلك الفئة من الناس الذين هم فى الفترة

الحرجة من نموهم من حيث الأعمار الواقعة فيما بين (٤٥ ـ ٥٥) من العمر وقد ذهب كثير من المختصين بالطب النفسى، إلى أن يقوم مصطلح الإكلنيكى لمصطلح ذهان الحزن المبكر إنما هو مصطلح عام وموسع، إذ هو يشتمل على:

١ ـ أمراض منفصلة عن الذهان فقط.

٢ ـ الفصام المتأخر.

٣ ـ الفصام الإنتكاسى.

٤ ـ الذهان الإكتئابى ـ الهوسى.

٥ ـ الإستجابات الهستيرية الردية.

٦ ـ أنواع أخرى ومن ضروب مختلفة مثل تصلب الشرايين الدماغية.

وذهانات الخرف المتأخر تحصل عادة فى عمر متأخر كثيراً، وقد تطرأ فتصيب الأشخاص ممن هم فيما بين

(٧٠ ـ ٨٠) من العمر، وليس بالضرورة أن يصيب المرض كل شخص من المتقدمين فى الأعمار. وقد يحصل المرض فى أعمار أبكر. وأسباب المرض تنشأ بفعل مؤثرات بيئية خارجية، وأكثر ما تكون الأسباب ناجمة عن عدوى أو تسمم، ولكن يجب ألاّ تستبعد كذلك العوامل النفسية فى إحداث المرض.

الصرع

إن الصرع مرض مزمن ينتاب المخ فيؤدى إلى تشنجات

تختلف حدة وشدة، ويؤدى إلى اختلاجات تصيب الحواس، ويؤدى إلى اضطرابات نفسية، واضطرابات عقلية.

والصرع مرض يغلب انتشاره بين الناس وينقسم إلى مجموعتين رئيسيتين هما:

١ - الصرع الحقيقى وكان يدعى من قبل الصرع الأساسى.

٢ - الصرع العرضى.

والصرع العرضى ينجم عنه عادة نوع واحد فقط من أعراض الصرع الرئيسى ألا وهو لزمة تشنجية مصحوبة بأعراض موضعية. واللزمة فى هذا النوع من الصرع هى أحد أعراض الخلل والعطب الرخّى الكدمى الذى يصيب المخ، وقد يتمثل بورم، أو ينجم عن سفلس، أو ينشأ عن تسمم، وفى هذا النوع من الصرع تكون حالات الشذوذ النفسى، أقل ظهوراً مما هى عليه عادة فى حالة الصرع الحقيقى، حيث تكون اللزمات فى هذه الحالة أقل تردداً وأدنى تكرراً، فهى لا تحصل إلا مرة فى كل شهرين أو فى كل ستة أشهر، وإن التدهور العقلى يكون قليلاً جداً.

ويترتب على هذه اللزمة الصرعية نوعان من التشنجات العامة، هما:

١ - النوبة الصرعية الكبرى.

٢ - النوبة الصرعية الصغرى.

الاضطرابات النفسية المصاحبة للأمراض الحشوية الجسمية

١ ـ تصلب شرايين المخ: إن تصلب الشرايين من الأمراض الشائعة والمزمنة. فهو يؤثر بشكل رئيسى على الشرايين. لذلك نجد أن الجدران الداخلية للأوعية الحشوية الناقلة للدم تثخن وتتصلب لوجود أنسجة حشوية داخلية متشابكة، ومما يساعد على ذلك أيضاً وجود البروتين بشكل مكثف فيتراكم فى بلازما الدم.

ويترتب على تصلب الشرايين متاعب مرضية منها على سبيل المثال الوهن العصبى الناجم عن التصلب ومن علامات أعراضه الشائعة :

١ ـ التعب المستمر.

٢ ـ التهيج وسرعة الغضب.

٣ ـ البكاء وشدة الميل إليه.

٤ ـ قلة النوم وملازمة الأرق.

٥ ـ كثرة الصراعات.

٦ ـ الدوار.

٧ ـ كثرة الطنين فى الأذن.

يلاحظ على بعض المرضى تغيير فى ملامح سلوكهم، ويطرأ تغيير على معالم شخصياتهم فبينما كان الواحد منهم مثلاً يزهو بقوة فتوته وشدة عضلاته، إذا به بعد المرض ليستسلم للهون ويحس بالهوان. يضاف إلى ذلك عدم الإستقرار الإنفعالى. ونجد

الواحد منهم يتعرض إلى مواقف غريبة، فتراه مثلاً تغرورق عيناه بالدموع من غير داع جاد يدعوه إلى تلك الحالة.

وتضاعف هذه الإضطرابات بكثرة الشكوى المتلاحقة من هجمة النسيان المتزايد، وبخاصة لأسماء الناس، وأسماء الأقرباء، بل وأسماء أفراد الأسرة، ونسيان التواريخ، ونسيان الأرقام.

وأبرز علامات الوهن العصبى المصاحب لتصلب الشرايين هى تدهور القدرة على أداء العمل العقلى والجسمى، ولكن دون ظهور دلائل تشير، بعد إلى وجود نقص ملحوظ فى الطاقة العقلية نفسها، لكن المريض يبقى محافظاً على ذكائه، ويستمر قادراً على أداء أعماله بمسؤولية عالية، علماً بأنه يشكو من تعب دائم وانحطاط فى قواه البدنية. وتتعرض حالته الصحية إلى تقلبات شتى خلال اليوم الواحد، فهو مثلاً عند منتصف النهار يبدو عليه النحول والإعياء، فيحتاج إلى الخلود إلى الراحة، وبعد ذلك يتيقظ ويصبح بحالة طيبة تقريباً بحلول المساء.

٢ - الإضطرابات النفسية المصحوبة بفرط التوتر: إن الإضطرابات النفسية المصحوبة بفرط التوتر يمكن أن تتضمن مراحل مختلفة منها مثلاً:

أ - المرحلة الوظيفية وفيها يعانى المريض عادة من عدة أعراض منها:

١ - دوار.

٢ - صداع مستمر.

٣ ـ تطاير شرر يمر أمام العين.

٤ ـ سرعة التعب.

٥ ـ سرعة التهيج وسرعة الغضب

٦ ـ الاكتئاب.

٧ ـ الأرق.

ب ـ مرحلة تخثر الدم والتصلب فى الشرايين المخية:

يرتفع ضغط الدم ويبقى تقريباً مستمراً، إذ إن الضغط قد يتأرجح بين ارتفاع، وانخفاض، ويصحب ذلك تغيرات عضوية أخرى منها:

١ ـ تقلص فى عضلات القلب.

٢ ـ تقلص وصغر فى حجم الكليتين.

٣ ـ تقلص فى الخلايا الموردة للدم إلى الدماغ.

ج ـ المرحلة النهائية:

فى هذه المرحلة تكون الزيادة فى الضغط خفيفة ويكاد يكون ضغط الدم مستتراً أما العلاج الوقائى لمثل هذه الحالات فيتلخص فى:

١ ـ التحسين فى العوامل البيئية وتلطيفها.

٢ ـ إن الأشخاص الذين يعانون من فرط التوتر ينصحون بالإبتعاد عن كل ضروب الإجهاد.

٣ ـ الإبتعاد عن أى نوع من أنواع الإثارة.

٤ ـ المواظبة على التمارين الجسدية.

٥ ـ مراعاة الشروط الصحية الخاصة بالغذاء المتوازن.

٦ ـ الإحتراز عن الإمساك المعوى.

٧ ـ الإبتعاد عن التدخين وعن تعاطى المشروبات الضارة بالصحة.

٨ ـ إستشارة الطبيب عند الإحساس بأعراض المرض.

سفلس الجهاز العصبى المركزى

١ ـ سفلس الدماغ والذهانات الناجمة عن مراحله المبكرة:

إن الوهن السفلسى أو الوهن العصبى ينشأ ويتطور عادة بصورة سريعة بعد الإصابة بمرض السفلس مباشرة.

ولا يكون المؤثر الرئيسى فى هذه الحالة على الصحة مرض السفلس وحده، بل تضاف إليه مضاعفات نفسية، فيكون المرض على الإنسان مزدوجاً. وتتمثل أعراض ذلك عادة فى الحالات التالية:

أ ـ إضطرابات فى النوم.

ب ـ الإستسلام للغضب لأبسط الأسباب وسرعة التهيج.

ج ـ تدهور فى قوة الذاكرة.

د ـ الصداع المستمر.

هـ ـ الإحساس بالتوعك الدائم.

و ـ الشعور السريع بالتعب لأقل إجهاد.

٢ ـ الحبل السفلسى والشلل الكاذب السفلسى:

من الأعــراض التى تدل على ذلك المرض صــداع دائم يصحبه انخفاض فى النشاط الحيوى عند المريض، ويضاف إلى ذلك اضطراب سلوكى، وتدهور متزايد فى الذاكرة.

ويضـاف إلى ذلك تفكك فى قـدرة العـقل على التـركـيب والربط المنطقى بين الأشـيـاء وعـدم القـدرة على التـعـامـل مع أبسط الأرقام.

وفى مـثل هـذه الحـالات من الذهانات السـفلسـيـة، تنشـأ هناك عند المريض ضروب شتى من الأعراض الصوتية الخاصة بالنطق والكلام، منها:

أ ـ حصول العجز عن رد المعانى إلى أصولها.

ب ـ حصول الحبسة الكلامية.

٣ ـ الهلاس السفلسى وحالة البارنويا:

إن سفلس الدماغ يصحبه فى بعض الأحيان هلاس، ويتسم فى الغالب:

أ ـ بالهلوسات.

ب ـ بحالات برانويا.

ج ـ بأفكار وهمية .

د ـ بإحساسات بالإضطهاد.

إن مرض الهلاس يكون نموه عند المريض ببطء حتى يستفحل أمره. وتتسم بداياته بعد ظهور ما ينم على وجوده فى شخصية المصاب به، وإن كان يبدأ أحياناً يتشكك أحياناً بوجود أصوات تناديه، وأصوات تنعته بالشتم والسباب ويظن فى بعض الأحيان ظنّاً راسخاً بأن أناس الجيرة وزملاءه فى العمل يكيدون له.

وفى النهاية تتطور حالته إلى الأسوأ، فتتفاقم عند المريض الأوهام، وتزداد الإضطرابات الذهانية.

٤ ـ الشلل العام المتزايد:

إن الشلل العام المتزايد الذى ينجم عن السفلس، مرض عقلى مزمن وحاد، يرتبط ارتباطاً مباشراً بعملية تدمير مباشرة أيضاً ووثيقة الصلة بتكون الدماغ.

وخلال مرحلة تفاقم الشلل العام تظهر على المريض أعراض شتى منها:

أ ـ حصول صداعات دائمة.

ب ـ حصول تدهور ظاهر فى الذاكرة.

ج ـ حصول البرود الإنفعالى والعاطفى إزاء كل شىء فى البيئة.

د ـ ظهور علامات الخبل.

هـ ـ إستمرارية الاكتئاب.

و ـ عدم الإكتراث للأمور الأخلاقية العامة.

ز ـ حصول هوس العظمة.

ح ـ حصول ضعف عام فى الطاقة الجسمية والنفسية.

ط ـ فقدان القدرة العقلية على التعامل مع أبسط الأرقام الحسابية.

الاضطرابات النفس جسمية

إن أى مرض جسمي يصيب عضواً من أعضاء الجسد أو أى نظام فى الجسم كله، إلاّ ويتداعى سائر الجهاز العصبى المركزى فيستجيب لذلك المرض الذى حلّ بجزء معين من الكيان العضوى للإنسان، وذلك استجابة للعملية المرضية الطارئة أو المزمنة.

١ ـ إضطرابات نفسية مصحوبة بأمراض عضوية:

يحصل هناك اضطرابات نفسية ـ عصبية، ملازمة لأمراض عضوية وهمية، ولأمراض قلبية، ولأمراض تصيب الكليتين.

ففى حالات أمراض القرحة، مثلاً، تظهر على المريض أعراض الوهن النفسى وتصاحبه أعراض نفسية أخرى.

وفى حالات خمور الكبد نتيجة للإصابة المرضية، تشتد معه الأزمات النفسية الحادة إلى حد تفاقم الهذيان إلى حد الخطورة.

ولا يقتصر الأمر على هذا القدر من الإضطرابات، بل إنه فى كثير من الأمراض التى تنتاب الكليتين التى يطلق عليها الأمراض أو الالتهابات الكلوية نجد المريض يشكو من أعراض

وعاهات شتى منها على سبيل المثال:

١ ـ الصداعات المزمنة.

٢ ـ الدوار.

٣ ـ الإحساس بالتوعك المحض.

٤ ـ إضطرابات إنفعالية لا تطاق.

وفى حالات تسمم الدم ـ عند احتباس الفضلات فى داخل خلايا الجسم ـ تظهر هناك عند المريض:

١ ـ إضطرابات فى حركات الجسد.

٢ ـ هلوسات بصرية واضحة.

٣ ـ هذيان شديد.

وثمة أمراض أخرى نفسية ـ جسمية، أو جسمية ـ نفسية، مما يبرهن على مدى التماسك بين الصحتين النفسية ـ الجسمية، والجسمية ـ النفسية. مثال على ذلك الغدة الدرقية، فإن زيادة إفرازاتها أكثر من الحد الطبيعى لها، يؤدى إلى تسمم الجسم واختلال وظائفه وفضلاً عن ذلك، فإن تسمم الغدد الدرقية يمكن أن يترتب عليه:

١ ـ هذيانات.

٢ ـ أحاسيس إضطهادية.

٣ ـ هلوسات.

٤ ـ هيجانات هوسية.

وهذه كلها تصاحبها حالات وأعراض واضطرابات نفسية متزايدة.

الاضطرابات النفسية الناجمة عن الأمراض الإشعاعية

إن ما ينجم عن الإشعاعات، ومخاطرها على الإنسان، وما يتعرض له من جرائها من اضطرابات جسمية وعصبية، ونفسية، يتوقف على مقدار الإشعاع وكميته ومدة التعرض له، كما يتوقف الأمر على الحالة الصحية والبنية الجسمية التى يكون عليها المصاب قبل تعرضه للإصابة بالإشعاع.

وقد أظهرت الدراسات العديدة التى أجريت على أناس تعرضوا لإشعاعات ضارة، أن هناك أنواعاً من الأمراض النفسية تتجم عن تلك الإشعاعات فمن هذه الأمراض مثلاً:

١ ـ ظهور حالات الوهن النفسى والعصبى.

٢ ـ ظهور حالات الهذيان.

٣ ـ بروز حالات من الذهول.

٤ ـ تأثر الجهاز العصبى المركزى بشكل عام.

٥ ـ حالات من الاكتئاب تبقى ملازمة للأفراد الذين تعرضوا لتلك الإشعاعات.

الاكتئاب

إن من الطبيعى أن يشعر الإنسان بشىء من الأسى والحزن

عندما يواجه مشكلة فى حياته، كوفاة قريب أو سفر أحد عزيز بينما الاكتئاب مرض نفسى يختلف عن هذا الحزن الطبيعى.

حيث نجد المريض بفقد الرغبة والمتعة بكل شىء من طعام وهوايات حتى يصل لمرحلة لا يريد فيها حتى مجرد الكلام. ويشعر بفقدان الطاقة وضعف القدرة على الإنتباه والتركيز، فلا يعود مثلاً يذكر ما يدور من حوله من أحداث من يوم لآخر.

ومن مظاهر الاكتئاب الشديد الشعور بفقدان القيمة الذاتية، والشعور بالذنب دون سبب، أو لمجرد أسباب واهية صغيرة. وقد يشعر المريض الشديد الاكتئاب بأنه هو سبب مرضه.

ويضطرب النوم عند المكتئب بحيث قد يصعب عليه النوم وإذا نام استيقظ مبكراً جداً دون أن يستطيع متابعة نومه.

ويشعر المكتئب بالتشاؤم واليأس وفقدان الأمل. ويتشاءم من نفسه والآخرين والحياة بشكل عام.

يتسم هذا المرض بعدة مظاهر تبدو على المريض منها:

١ ـ حالة من القنوط.

٢ ـ العبوس الذى يتملكه.

٣ ـ التعاسة التى تبدو ظاهرة عليه.

٤ ـ قلق حاد.

٥ ـ هبوط فى المعنويات النفسية.

٦ ـ فقدان الشخصية.

٧ ـ تفكك الشخصية.

٨ ـ عدم القدرة على تحديد ما يريده المريض.

٩ ـ صعوبة فى التفكير.

١٠ ـ كساد فى القوى الحيوية والحركية.

١١ ـ هبوط فى النشاط الوظيفى.

الهوس

إن الهوس عبارة عن حالة معاكسة لما عليه الاكتئاب، فبدل الحزن تكون الفرحة والبهجة والإنشراح.

ولكن هذه الحالة هى أكثر من سرور طبيعى وانشراح عفوى. فالهوس من الأمراض العاطفية المزاجية.

من العلامات الأولى لهذا المرض، أن يصبح المصاب مفرط الحركة والنشاط والإنفعالية والتهيج.

فقد كان يتحدث فى الماضى بأسلوب معين فإذا به يتحدث بسرعة أكبر من أسلوبه الإعتيادى متفاخراً بإنجازاته وخططه ومشاريعه المستقبلية.

ورغم أنه من المعتاد أن يكون لطيفاً يشوق الناس لصحبته، إلاّ أنه قد يكون سريع إضطراب المزاج، وقد يصل لدرجة الغضب أو العدوانية، وخصوصاً إذا تمت مقاطعته أو مخالفته فى رغباته أو منعه من تحقيقها.

ونجد أن المريض قد أهمل مظهره الذاتى، فلا عناية بنفسه

ولا طعام ولا نوم، وقد يصل لحالة شديدة من الإنهماك والتعب. والتى قد تنتهى بالإغماء والتعب الشديد.

ويفقد المهووس السيطرة على كبح جماحه، ولذلك يبدو وكأنه غير منضبط أخلاقياً، وتذهب عنه الحشمة والحياء، فيستعمل الكلمات البذيئة، وقد تكون لأحاديثه مدلولات جنسية.

وقد يتدخل فى قضايا من لا يعرف من الناس، فيسألهم أسئلة خاصة تتعلق بهم، وكأنه من المقربين إليهم.

وقد يلقى الفكاهات والنكت ويحاول أن يضحك الناس.

وأحياناً قد يتحرش بالآخرين بشكل فاضح وقليل الحياء، أو قد يكشف عورته بشكل غير لائق. كل هذه التصرفات الاجتماعية لا تنسجم عادة مع سلوكه وشخصيته السابقين للمرض.

القلق النفسى

إن القلق الطبيعى هو الذى نشعر به عندما نتعرض لأزمة خارجية شديدة، كفقد الوظيفة أو العمل، أو مرض أحد الأولاد والصعوبات الزوجية. وقد يسمى هذا القلق الطبيعى إنشغال البال أو الهم الذى يصيب الإنسان فى ظروف صعبة وشديدة.

ويتجلى القلق من خلال نوعين من الأعراض، جسدية ونفسية. وتحدث هذه الأعراض معاً وبوقت واحد، وإن كان بعض الناس قد ينتبه إلى نوع واحد من هذه الأعراض الجسدية أو النفسية دون النوع الآخر.

والأعراض النفسية للقلق تتمثل فى ما يشعر به الإنسان من

الخوف والتوتر والإضطراب والإنزعاج وعدم الإستقرار النفسى.

وتتمثل الأعـراض الجسـدية للقلق بالتوتر العضلى والرجفة أو الإرتعاش وربما الآلام والشعور بعدم الراحة الجسدية.

توهم المرض (المراق)

ويتمثل المراق بالتوهم بوجود مرض ما، على الرغم من عدم وجـود هذا المرض حقـيقـة. ومـهـمـا قـام الطبـيب بالفـحـوصـات والتـحليـلات وصـور الأشـعـة، ومـهـمـا أكّـد للشـخص بأنـه ليس مـصـاباً بمـرض ما فـإن هـذا الشـخص يبـقى يشـعـر ويتـوهم بأنه مـريض فى عـضو من أعضـاء جـسمـه. ويشـعـر هـذا المريض أن لديه أعراض مرض ما رغم تأكيد الطبيب المتكرر بعكس هذا.

وقد يشعـر هذا الإنسان ببعض الاطمئنان لسلامته وصـحته لمدة قصيرة، ولكن سرعان ما يعاوده الشك، وتعود إليه مخاوفه بأنه مريض.

وقد تصل قناعة المريض بمرضه لحد يفضل المصاب فيها الإنتحار، على أن يكون ضحية هذا المرض المتوهم الخطير الذى لا وجود له.

وفى بعض الحـالات الشـديدة من المراق قـد يصل الأمـر إلى صـورة من حـالات الذهان الشـديد، كـمـا هـو الحـال فى مـرض الفصـام. وفى هذه الحـالة تكون شـكوى المريض وقناعتـه بوجود المرض لها طابع غريب، فـمثلاً يشعر المريض أن أمعاءه مقلوبة، أو أن قلبـه قـد انتقل من مكانه إلى مكان آخـر داخل جسـده، أو

غير ذلك مما يتوهمه.

وقد يكون المراق للإنسان الذى لديه انشغال بال واهتمام زائد بصحته الجسدية، فهو يقضى كل تفكيره ووقته وربما أمواله للعناية بجسده وصحته العامة، والخطر أن يصل الأمر إلى حد يفقد معه اهتماماته الأخرى بالحياة، ولا يعود يشغل باله إلا بصحته.

- إن حالات المراق تتمثل فى أشخاص يعتقدون بوجود المرض، بينما لا وجود فى الحقيقة لهذا المرض.

ومن البديهى أن يقال أن هؤلاء لا بد وأنهم يحتاجون إلى إجراء الفحوصات والتحليلات المطلوبة للتأكد من عدم وجود هذا المرض، ولكن فى نفس الوقت، يجب أن لا تجرى هذه الفحوصات والتحليلات على مدى الحياة، ولا بد أن يوضع حد لهذه التحريات.

وهنا تظهر خبرة الطبيب فى معرفة متى يفحص المريض ومتى لا يفعل ذلك كى لا يتم ازدياد الوهم مع الإختبارات المتكررة.

الرهاب النفسى

هو عبارة عن حالة شديدة من الذعر أو الخوف يعترى الإنسان بحيث لا يستطيع السيطرة عليه، ولا يستطيع الآخرون التخفيف من حدته عن طريق تطمين المصاب بأن الأمر غير مخيف بالشكل الذى يبدو عليه أو يتصوره.

وتكون ردة الفعل عادة من هذه الرهبة الشديدة تجاه أمر ما، غير متكافئة أو منسجمة مع ما يحدثه هذا الأمر من الخوف أو الرهبة. وتراه يتجنب هذا الأمر المخيف مهما كان الثمن.

فنجده يؤثر فى مجرى حياة الإنسان ونشاطه اليومى. فالخوف والرهاب من القطط مثلاً يدفع صاحبه لتجنب الأماكن العامة، وكذلك تجنب الزيارات الإجتماعية.

ويمكن أن يتعدى الخوف إلى غيره من الأشياء ذات الشبه أو العلاقة بهذا الشىء الأول.

فالمصاب بالرهاب من الطيور، قد يمتد عنده الرهاب ليشمل الخوف من كل شىء له ريش كريش الطير. فمجرد الريشة الصغيرة قد تذكر المصاب بالطيور.

الوسواس القهرى

يتمثل الوسواس فى ورود أفكار وخواطر على ذهن الإنسان رغماً عنه، مع علمه بأن تلك الأفكار سخيفة وليست منطقية إلا أنها تستمر فى غزو ذهنه، مما يسبب الإنزعاج الشديد.

وهناك نوعان رئيسيان لمرض الوسواس القهرى:

ويتمثل النوع الأول فى الأفكار الوسواسية، حيث تتكرر هذه الأفكار على ذهن المصاب، وهو لا يقدر على دفعها. فهى أفكار تقهره، فهى تحشد نفسها فى ذهنه رغماً عنه.

ويتمثل النوع الثانى بشعور المريض برغبة ملحة للقيام ببعض الأعمال السخيفة أحياناً وغير المنطقية، أو يشعر بالدافع الشديد ليكرر عادات معينة.

الهستيريا

إن مرض الهستيريا من الأمراض النادرة الحدوث، وخاصة فى المراحل المتقدمة فى العمر. وهى تصيب النساء أكثر من الرجال.

وأعراضها تظهر بعدد من الطرق والأشكال. فمن أشكالها ما يسمى عادة بالهستيريا التحولية، وهى عبارة عن فقدان إحدى الوظائف الحركية أو الحسية للجسم، حيث يظهر على المريض شلل بعض الأطراف كالذراع أو الساق، أو يشكو من بعض الآلام أو الرجفان أو الارتعاش أو غيرها من الأعراض، ولكن دون وجود مرض عضوى جسدى يفسِّر هذه الأعراض.

ومن أشكالها أيضاً ما يسمى بحالات المفارقة، وهى زوال إحدى الوظائف النفسية أو أكثر.

كفقدان الذاكرة الكامل، حيث يبقى المريض فى كامل وعيه وإدراكه ولكنه يقول: إنه لا يستطيع أن يتذكر شيئاً عن حياته الخاصة وماضيه، وحتى هويته الذاتية من إسم وعمر وعنوان السكن، ورغم الفحص السريرى فإننا لا نجد أى مظهر من مظاهر الأمراض الجسدية، والتى يمكن أن تفسر ما حدث. وفقدان الذاكرة بهذا الشكل يختلف عن مجرد ضعف الذاكرة.

إضطرابات الشخصية

لقد عرفت منظمة الصحة العالمية الإضطرابات الشخصية بالتالى:

«اضطراب الشخصية، هو نمط من السلوك المتأصل السىء

التكيف، والذى ينتبه إليه عادة فى مرحلة المراهقة أو قبلها. ويستمر هذا السلوك فى معظم فترة حياة الرشد، وإن كان فى الغالب أن يصبح أقل ظهوراً فى مرحلة وسط العمر، أو السن المتقدمة. وتكون الشخصية غير طبيعية، إما فى انسجام وتوازن مكوناتها الأساسية، أو فى شدة بعض هذه المكونات، أو فى اضطراب كامل عناصر الشخصية، ويعانى بسبب هذا الاضطراب، إما صاحب هذه الشخصية، أو الذين من حوله، ولذلك تكون هناك آثار سلبية لهذه الشخصية المضطربة على الفرد، أو على المجتمع من جولها».

١ ـ الشخصية الزورية الشكية: صاحب هذه الشخصية يعتبر نفسه مركز الأحداث من حوله، ويعتبر نفسه شديد الحساسية للآخرين، ويشك كثيراً فى أعمالهم ونواياهم، حتى الأعمال العادية اليومية البريئة التى يقوم بها الناس نجده يفسرها على أن المقصود منها الإساءة إليه واحتقاره.

٢ ـ الشخصية غير المستقرة: صاحب هذه الشخصية يتعرض إلى صعوبات فى التكيف مع الحياة الأسرية، والحياة الزوجية والمدرسة والعمل، ونجده فى حال انتقال من عمل لآخر فلا يستقر على حال.

٣ ـ الشخصية الشديدة الحساسية: صاحب هذه الشخصية يميل إلى الشعور بالألم لأتفه الأسباب، حيث يتولد لديه شعور وكأنه قد طعن من قبل الآخرين بالرغم من أن عمل الآخرين لا يوجد ما يشير فيه إلى أنه قد أسيئت معاملته ومع ذلك فهو

يطيل التفكير والتأمل فى الحوادث المؤلمة التى مرت به ويصعب عليه تجاوز هذه الحالة النفسية والخروج منها.

٤ - الشخصية القلقة: صاحب هذه الشخصية فى قلق دائم ومستمر حتى ولأتفه الأسباب. فباله مشغول ويقلق للأمور، وحتى قبل وقوعها وبوقت طويل، وكأنه لا يرى فى الأيام المقبلة إلا المشاكل والصعوبات.

٥ - الشخصية الوسواسية: صاحب هذه الشخصية تتفاوت خصاله الوسواسية بين الشعور بضرورة الدقة المتفانية الزائدة، وانشغال الضمير الزائد، وبين الإهتمام المفرط فى الدقائق الصغيرة للأمور. وهذه الشخصية تحب الروتين المألوف فى الأعمال، وتكره الأمور المستجدة حيث يصعب عليها التكيف معها حيث ترفض هذه الشخصية كل جديد. يكون الشخص الموسوس منظماً ومرتباً حيث يصعب عليه أن يتحمل شيئاً ليس فى مكانه الصحيح وقد يكون ناجحاً فى أعماله ,إنه دقيق ومثابر، إلاّ أنه يفتقد الليونة فى عاداته اليومية.

٦ - الشخصية الشديدة الخجل:

إن صاحب هذه الشخصية ضعيف الثقة بنفسه، وينقصه الحزم فى الأمور، وهو يدرك ما يشعر به من غضب أو انزعاج إلا أنه يجد صعوبة فى التعبير الكلامى عن هذه المشاعر، وحتى لأقرب الناس إليه أو للطبيب.

٧ - الشخصية الهستريائية: إن صاحب هذه الشخصية

بحـاجـة دائمـاً لجـذب انتـبـاه الآخـرين من حـوله. وهـو يعـرض الأمور بشكل انفعالى مبالغ فيه، وكأنه يمثل على خشبة المسرح، وهو يريـد أن يكون دومـاً مـحط تسليط الأضـواء، وهـو يتـلاعب بالناس والظروف من حـوله من أجل الحـصـول على انتـبـاه الآخرين وعطفهم.

٨ ـ الشخـصيـة العاطفـية والمتقلبة المزاج: إن صـاحب هذه الشخـصـية يتـصف بـأنه منطلق، ومتـفـائل وقليل التـحفظ، وهو متـمكن من التعـبيـر عن نفسـه، وقـادر على إقـامـة العـلاقـات الإجتماعية مع الآخرين بسهولة.

إلا أن هذه الشخـصـيـة تتـقلب بشكل دورى بين الاكتـئـاب الخفيف من جهة، والابتهاج والسرور من جهة أخرى.

٩ ـ الشخصية الفصامية: إن صاحب هذه الشخصيـة يميل إلى الخـجل الشـديد، ولديه صـعـوبات فـى إقـامـة العـلاقـات الإجتمـاعية أو الحفـاظ عليها، وهو متـحفظ عـادة. وهو يفضل الإنعـزال بنفسـه، وخاصـة فى وقت الصـعوبات والأزمـات. وفى الغـالب يكون أخـرقـاً وتعـوزه الرشـاقـة وحـسن التـصـرف وهو يتجنب المنافسة مع الآخرين.

١٠ ـ الشـخصـيـة الإنفـجـارية: إن صـاحب هـذه الشـخصـية يُشخَّص بأنه عـدوانى ولا إجتمـاعى. ويتـميـز بضـعـف السيطرة على انفعـالاته وعـواطفه وبعـدم الإستـقرار العاطفى إضـافـة إلى أنه يفـقـد السيطـرة على نفسـه، فتنتـابه نوبـات الغـضب الشـديد والعدوانية للأشخاص أو الممتلكات أو الأثاث.

الفصام النفسى

إن صاحب الفصام يشعر بأن بعض الأفكار قد حشرت فى ذهنه من قبل قوة خارجية، بشرية أو غيرها.

أو أن بعض أفكاره قد سحبت وأخذت من رأسه من قبل هذه الجهة الخارجية. وقد يشعر بأن الآخرين يستطيعون أن يعرفوا ماذا يدور فى ذهنه.

وقد يصل إلى حد يسمع فيه أفكاره، وكأنها تصدر من آخرين قبل أن يفكر هو فيها أو تخطر فى باله. بالإضافة إلى أنه قد يسمع بعض الأصوات تحوى مضموناً ناقداً للمريض مهدداً له.

وفى بعض الحالات يصاحب هذه الإهلاسات السمعية إهلاسات بصرية، حيث يرى المريض أشكالاً وهمية خيالية لا وجود لها.

وتكون عند المريض متاعات وأفكار خاطئة يتمسك بها رغم الجدل والنقاش فلا يتخلى عنها.

ويسبب الفصام صعوبات كثيرة للذين يعيشون مع المريض من أهل وأصدقاء.

القهم والنهام العصابى

إن هذه الأمراض تصيب عادة المراهقات من الفتيات والشباب الصغار. والنسبة الكبرى للفتيات حيث إن المصابات بهذا المرض من الفتيات نسبتهم أكثر من ٩٠٪. وقد تختلف هذه

النسبة من مجتمع إلى آخر.

والغــالب فى بداية هـذا المرض من خـلال المظاهر المعـتـادة عند الفتيات الإهتمام بالحمية لإنقاص الوزن، لأن الفتاة تعتقد أنهـا زائدة الوزن وبعـد مـدة تبـدأ المريضـة تفقـد السيطرة على سلوكها، فتأخذ الحمية طابعاً مرضياً غير سليم.

وتسيطر على المريضـة أفكار الطعام، والتـغـذية والحـمـيـة والجوع، وهـذا يؤدى إلى ضعف التركيز.

وتظهر عليهن مظاهر سلوكية غريبة كإخفاء الطعام، ورغم عدم تناول المريضـة للطعـام إلا أنهـا تستمتع جداً بطهى الطعام وإعـداد الموائد لـلآخـرين. وتصــاب المريضـة عـادة باضطراب وتشوه فى مخيلتها عن نفسـها، فهى تحمل فى ذهنها صورة عن نفسها بأنها مفرطة السمنة، حتى عندما يكون واضحاً جداً أنها هزيلة ناقصة الوزن.

■ ■ ■

اضطراب المشى أثناء النوم

يعتبـر المشى أثناء النوم Sleep Walking أحد الاضطرابات الشـائعة المرتبطة بالنوم. وهو ينتشـر عند الأطفـال خصـوصـاً. ونسـبـة (١٠-٣٠٪) منهم حـدثت لهم نوبة واحـدة على الأقل ونسـبـة (١-٥٪) لديهم نـوبات مـتكررة ذات آثار سلبـيـة. وهذا الاضطراب من الاضطرابات الحميدة عادة وهو يختفى فى سن المراهقة ولا سيما حوالى سن (١٥) سنة.

ويمكن له أن يبدأ فى أى عمر بعد سن المشى.. ولا سيما فى عـمـر (٤-٨) سنوات.. وأكـثـر الحـالات فى سن (١٢) سنة. ويتوزع انتشـاره بشكل متشـابه بين الذكور والإناث. وكمـا ذكرنا فانه اضطراب محدد وحميد ولا يترافق مع اضطرابات نفسية أخرى عـادة وهو يتحسن مع العمر ويختفى. إلا أن نسبة من هذه الحالات تستمر إلى مرحلة الرشد والشباب، أو أنها تختفى ثم تعود فى مرحلة الشباب، وتستمر عدة سنوات بين اشتداد وهجوع. ونسبـة حدوث نوبة واحدة على الأقل من المشى أثناء النوم عند الكبـار هى (١-٧٪)، وعندهـا يمكن أن تتـرافق مع اضطرابات القلق أو الاكتئاب أو اضطرابات الشخصية.

ويتـحـدد هذا الاضطراب بأنه يحدث خلال الثلث الأول من الليل فى مرحلة النوم العميق حيث يصحو المريض جزئياً ويقوم

ببـعض التـصـرفـات والحـركـة والمشـى.. ومنهم من يذهب إلى الحمام للتبول أو ينزل على السلم أو يذهب إلى المطبخ ويأكل، أو يفتح خزانة الملابس ويمكن له أن يخرج خارج المنزل. وفى حالات نادرة يمكن أن يقوم بأعمال معقدة مثل استعمال أخذ الأجهزة أو فتح القفل بالمفتاح.. وفى حالات أخرى يمكن أن يتصرف بشكل مؤذٍ وعنيف إذا كان خائفاً أو هارباً. كما يمكن أن يتعرض للأذى والسقوط والكدمات والجروح.. وليس صحيحاً أبداً أن المريض يمكن أن يمشى فى أماكن خطرة دون إصابة (كما يتكرر ذلك فى أفلام الكرتون مع إمرأة باباى). والمريض عندما يمشى أثناء نومه يتميز وجهه بفراغه من التعبير، وهو لا يستجيب لكلام من حوله ولا يتحدث إلا نادراً ويكون حديثه خافتاً ومحدوداً وليس مسترسلاً.. كما أن انتباهه يكون ناقصاً.. وقد يستجيب لكلام من حوله بأن يعود إلى سريره ويتابع نومه، وعندها تنتهى النوبة التى قد تستغرق عادة عدة دقائق إلى نصف ساعة. ويصعب عادة إيقاظ المريض من نوبة المشى أثناء النوم. وقد تنتهى النوبة بالاستيقاظ بعد عدة دقائق من اختلاط الوعى واضطراب التوجه فى الزمان والمكان ثم يصحو المريض تماماً، وهو لا يتذكر عادة ما جرى وقد يتذكر بعض الأمور العامة ولكن لا يمكنه أن يتذكر التفاصيل.

وفى دراسة هذا الاضطراب تبين أن هناك عاملاً وراثياً وراء عدد من الحالات.. حيث ينتشر الاضطراب فى نفس العائلة. وعندما يصاب أحد أفراد الأسرة فإن نسبة (١٠-٢٠٪) من أقرباء

الدرجـة الأولى يظهـر لديهم هذا الاضطراب. ولا يزال العـامل الوراثى غير محدد. كما أن هناك عدد من المثيرات لنوبات المشى أثناء النوم ومنها القلق والتوتر والخوف وامتلاء المثانة والضجيج والحـرمـان من النوم وارتفـاع الحـرارة وأيضـاً نوبات الصـداع النصفى واستعمال الكحول وبعض الأدوية النفسية.

ولا بد من تفـريق اضطـراب المشى أثناء النوم عن نوبات الخـوف أو الرعب الليلى، حيث يقـوم الطفل من فـراشـه بحـالة ذعـر وخوف شـديدين وتتـزايد ضـربات القلب ويحدث التعـرق وغـيـر ذلك.. وهـذا لا يحـدث فـى اضطراب المشى أثناء النوم. كمـا يجب تفـريقه عن الكابوس أو الحلم المزعج المخيف، وفـيـه يتذكر الطفل أو البـالغ تفـاصيل عن الحلم الذى أزعجه كمـا أنه يحـدث فى آخـر الليل عـادة. ويمكن لحـالات إعـاقـة التنفس والشـعـور بالاخـتـناق أن تتـشـابه مع اضطراب المشى أثنـاء النوم حـيث يقـوم المريض من فـراشـه.. ولكن ذلك يتـمـيـز بالشـخـيـر وانقطاع النفس والنوم المتكرر فى النهار.

وبعض حالات الصرع الدمـاغى تتشابه مع هذا الاضطراب وفيها يكون تخطيط الدمـاغ ضـرورياً حيث يظهـر اضطـراب فى كهـربائيـة الدمـاغ. بينمـا يظهـر التـخطيط فى المشى أثناء النوم مـوجـات بطيـئـة هى مـوجـات النوم بالإضـافـة إلى الموجـات الأخـرى.. كـمـا يفـرق هذا الاضطراب عن اضطراب (الشـرود التـفككى Fugue States) والذى يحـدث بنوبات تبـدأ أثناء النهـار وتستمـر أياماً أو أسابيع يكون فيهـا المريض بحالة اعتيادية من

الصحو والكلام.

وأخيراً يجب تفريق هذا الاضطراب عن (التمارض أو ادعاء المرض) من خلال الأعراض الوصفية له والتى يصعب تمثيلها أو اصطناعها.

وأما العلاج فلا بد من التأكيد أولاً على أن كثيراً من الحالات تعتبر عادية ولا تتسبب فى مشكلات إضافية. وأما الحالات الأخرى حيث يتجنب المريض النوم خارج المنزل ويتجنب الرحلات والمخيمات الصيفية والزيارات التى تحتاج إلى نوم خارج المنزل فعندها يتطلب الأمر العلاج.. ويتدرج العلاج من الابتعاد عن المثيرات كالحرمان من النوم والتخفيف من القلق والضغوط الاجتماعية قدر الإمكان.. ويفيد إعطاء دواء مهدئ فى توقيف النوبات، كما يجب الانتباه إلى حماية الطفل وترتيب مكان نومه بشكل لا يتسبب فى الكدمات والأذى. وأما فى حالات الكبار فلا بد من دراسة الحالة بالتفصيل وتفريقها عن سوء استعمالها بعض الأدوية أو استعمال الكحول وغيره كما لا بد من وضع خطة تفصيلية علاجية من مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والطبية.

■ ■ ■

الهستيريا.. ملاحظات عامة

إن كلمة هيستريا يونانية الأصل وقد استعملت فى طب أبيقراط وكانت تعنى مرض يظهر بقوة سببه إنتقال الرحم وتجوله داخل العضوية لذلك فهذا المرض كان محصوراً بين النساء وطبعاً فإن هذا خطأ عظيم.

إن كلمة هيستريا بمعناها الحالى والصحيح تعنى إضطراب حركى أو حسى (اضطراب تحويلى) أو اضطراب فى الذاكرة (اضطراب تفككى) لا أساس فيزيولوجى له وإنما أساسه وجود صراع يسبب قلق لا يصل إلى مرحلة الحل ولذلك فهو يكبت ويدفع بعيداً عن ساحة الشعور.

وهكذا فالشخص الهيستيرى يدافع عن نفسه بإظهار عطل أو عجز حركى أو حسى أو خلل بالذاكرة وهنا عمل اللاشعور الذى يُظهر العجز لتفادى مواجهة القلق الناتج عن الصراع.

والحال هذه يكون المريض راضياً بحالته التى هو عليها حيث أنها خلصته من أخطار الصراع الداخلى. ولذلك فلا يهمه كثيراً أن يخلص من مرضه ولا يسعى وراء العلاج لأن اتصاله بالواقع لم يتأذى ولم يصيبه عطل هام أما العطل الحاصل لديه فيجنبه ما يريد لا شعوره تجنبه.

أعراض الهيستريا : نستطيع أن نقسمها إلى ثلاثة :

تحويلية ,وتشنجية، وتخلخلية (تفككية)

الأعراض التحويلية: أعراض حركية كالمعاناة من الشلل فى أى جزء من الأجزاء الواقعة تحت الضبط الحركى,أو فقدانه القدرة على استعمال الحبال الصوتية، سعال،تقيؤ ,أو تشنج بعضلة المثانة.

أعراض حسية : مثل شكوى المريض من فقدان الحس باليدين أو فقد القدرة على السمع والشم والتذوق وأحياناً العمى الجزئى أو الكلى. كما تظهر فى بعض الحالات زيادة بالغة بالحساسية أو حكة شديدة.

أعراض حشوية: كأوجاع المعدة ,الحازوقة ,ضعف الشهوة للطعام.

وغير ذلك من الأعراض الجسمية..

الآعراض التشنجية: وهى نوبات من التشنج والإغماء تستمر بضع دقائق يقوم الهيستيرى من خلالها بعراك وحركات تشبه ما كان يقوم به أو يلزمه فى مرحلة الصراع والقلق التى لحقت بها حالة الهيستيريا مع إختلاط النوبة بالثورات الكلامية والصراخ والضحك والبكاء والنحيب.

إلا أن المصاب لا يفقد شعوره تماماً بل يبقى واعياً لما يحيط به لدرجة إنتقائه موضع الوقوع إذا أراد حتى لا يؤذى نفسه.

الأعراض التخلخلية (التفككية): وتكون الغلبة فيها

للأعراض النفسية والعقلية ومنها :

فقدان الذاكرة : ومنه الجزئى المتمثل بجزء معين من ذكرياته وأهمها التى سبقت مباشرة الأعراض الهيسترية لديه أو ربما بفترة من فترات حياته المؤلمة أو ربما ما يتصل بأشخاص وأمكنة معينة .

التجوال والتشرد: وهو نسيان المريض هويته لفترة من الزمن وهروبه من مكان إقامته المعهود إلى مكان آخر .و شروده هذا يمكن أن يكون لساعات وأحيان يمتد لسنوات.

السير أثناء النوم : ولكن هذا النوع من الشرود محدود بالمكان والزمان وهو ينطوى على إجراء واقعى لجانب أو أكثر من حالة معينة بالذات كانت العامل المباشر وراء الهيستريا.

إضطراب الإدراك والمعرفة : يُظهر الهيستيرى اضطراباً فى إدراكه لما يحيط به فقد يهذى مدعياً سماع أصوات تحادثه وتناديه وقد يتوهم من أن أحداً يلاحقه ويتتبعه.

إزدواج الشخصية : وهو وجود شخصيتان أو أكثر للشخص الواحد يتوالى وجودهما فيه .و كل شخصية هى نمط يختلف عن الآخر، يظهر عليه الشخص ويكون ظهور النمطين أو الثلاثة بشكل غير منتظم زماناً ومكاناً.

إن هذا الإزدواج هو هروب الشخص من ذاته لذاتٍ أخرى ينزع إليها من غير أن يعترف بذلك مع نسيانه ما كان عليه فى الشخصيات الأخرى.

ويغلب على من يقع فى الإزدواج بالشخصية أن تظهر لديه فى وقت مبكر من شبابه حالات الإغماء وأشكال من النوبات وبعض المظاهر الأولية للهيستريا.

العوامل المسببة للهيستيريا:

الإنهاك العصبى الشديد: هذا الإنهاك عند بعض الأشخاص يجعل الخبرات الجديدة غير قادرة على التآلف مع الخبرات السابقة وبالتالى يتم إنفصالها عن وحدة الشعور أى التركيب النفسى العام .

أنماط الشخصية: كما فسرها العالم بافلوف مثلاً.. هى أربعة أنماط: المندفع، الخذول، النشط المتزن، و الهادئ المتزن. والمعلوم أن نسبة إصابة الخذول بالهيستريا أكثر بكثير من الأنماط الآخرى.

ضعف القشرة الدماغية: حيث يكون المريض جاهزاً لإظهار المرض وتقبل الإيحاء وشدة الإنفعال. أما تقبل الإيحاء فهو يرتكز حتماً على اتجاه الخلايا العصبية فى قشر الدماغ نحو الكف والإستكانة، وكذلك ترتبط شدة الانفعال بعمل المراكز العصبية ما تحت القشرة.

ظاهرة الكبت: وهنا علينا فهم الهيستريا من خلال العوامل المباشرة والخبرات السابقة التى تطورت تدريجياً على فترة من الزمن لدى شخص اعتاد الدفاع عن نفسه ضد معاناة القلق بكبت الذكريات المؤذية أو كبت النزعات الجنسية أو العدوانية أو بإظهار بعض المظاهر الفيزيولوجية.

إن هذا الاعـتـيـاد والإلفـة هو تربة صـالحـة لدى الشـخص لظهور الهيستريا أمام ظرف قاسى وجديد.

التنشئة الإجتماعية: لابد من ذكر التنشئة الإجتماعية فالمصاب بالغالب قليل النضج إجتماعياً ولديه نقص فى تناسق سلوكه الإجتماعى. وأحياناً يكون للرعاية الزائدة التى يمنحها الوالدان أيام الطفولة والنزوع الإتكالى الذى ينشأ لدى الطفل، تأثيراً كبيراً نحو الإصابة بالهيستريا.

وأخيراً.. بعض الباحثين تحدثوا عن الوراثة لكن الدراسات المختلفة لم تؤيد وجود عامل مباشر من هذا النوع، يضاف إلى أن النظر إلى الهيستريا على أنها آلية دفاعية تتطور مع حياة الفرد يتعارض مع الميل إلى جعل العوامل الوراثية بين فئة العوامل الأساسية المسؤولة عن تكوين الهيستريا.

معالجة الهيستيريا :

يفيد استخدام التنويم المغناطيسى (الإيحائى) وطريقة التداعى الحر. كما تفيد الأساليب الإيحائية العامة فى إزالة الأعراض المرضية. ومن الضرورى تطبيق أساليب المعالجة الفيزيائية فى حالات الشلل أو الضعف العضلى الهسترياِئى. وأيضاً البدء بإعادة التأهيل الإجتماعى وتنمية مهارات الشخصية التكيفية وتعديل ظروف البيئة وأساليب الأهل باتجاه زيادة مسؤولية المريض والتخفيف من اعتماديته على الآخرين وعلى الأعراض المرضية. كما يمكن استعمال بعض العقاقير الخاصة والأدوية النفسية فى بعض الحالات .

متلازمة داون.. نظرة سريعة

متلازمة داون أو ما يعرف بأوساطنا الشعبية باسم "الطفل المنغولى" بسبب التشابه الكبير من حيث ملامح الوجه مع الشعب المنغولى ذلك الشعب الذى احتج على هذه التسمية الى أن تم تغيير الاسم إلى متلازمة داون نسبة للطبيب البريطانى داون الذى كان أول من وصف هذه الفئة من الأطفال فى عام ١٨٦٦.

تعريف متلازمة داون :

هى مجموعة من الخصائص والسمات التى تظهر مجتمعة فى آن واحد لتميز فئة متشابهة من الأطفال المتخلفين عقلياً من حيث صفاتهم الجسمية الخارجية ومن حيث نسبة ذكائهم التى لا تتجاوز ستين.

أسباب متلازمة داون :

إن السبب الرئيسى والمؤكد هو وجود ٣ صبغيات (كرموزومات) بدل ٢ فى الصبغى رقم ٢١ وبذلك يصبح مجموع الصبغيات ٤٧ بدلاً عن ٤٦ .

كما يوجد أنواع أخرى من المتلازمات سببها وجود ٣ صبغيات فى نفس الصبغى مثل:

متلازمة إدوارد وذلك فى الصبغى رقم ١٨ ومتلازمة باتو

فى الصبغى رقم ١٣

هناك مجموعة من الأسباب غير المؤكدة تحدثت عن عمر الأم أثناء الحمل سواء كانت أكبر من ٣٥ سنة حيث تكون البويضات قد شاخت فيحصل الفصل فى الانفصال الخلوى، أو أصغر من ١٥ سنة بسبب عدم نضج الجهاز التناسلى.

وبعضهم من تحدث عن إصابة أحد الوالدين أو كليهما ببعض الأمراض مثل الزهرى أو السل إلا أن الأبحاث أثبتت خلو كثير من أسر هؤلاء الأطفال من الاصابة بهذه الامراض.

خصائص الأطفال المصابون بمتلازمة داون

الخصائص الجسمية

قصر القامة

رأس صغيرة ومستديرة

وجه مفلطح وكذلك أنف قصير ومفلطح

عيون منسحبة للأعلى وذات جفون سميكة الجلد ومتدلية للداخل

حاجبان كثيفان شبه ملتصقان

لسان أطول من العادى جاف ومشقق

أذنان صغيرتان ومشوهتان فى بعض الأحيان

الرقبة قصيرة وممتلئة بالزوائد الجلدية

بطن منتفخ قد يتسبب بفتق السرة

القدم ممتلئة وذات أصابع قصيرة وعريضة، أما مشيتهم فتتميز بتباعد الرجلين وتقوس الظهر نحو الخلف بسبب الليونة الكبيرة فى أربطتهم وعضلاتهم

أما أفواههم فغالباً ما تبقى مفتوحة وذلك بسبب اعتمادهم على التنفس من الفم وليس الأنف

الخصائص الانفعالية

يتميز طفل داون بأنه :لطيف وودود، يبدو سعيداً دائماً ويتميز بمزاج طيب .

أنه يتطلع إلى اهتمام الآخرين به كما أنه يحب السلام باليد عليهم .

يحب الموسيقى والغناء.

يبدو فى صغره هادئاً وديعاً ولكن مع تقدمه بالسن تلحظ الأم عدم سيطرته على المهارات اليدوية مع ملاحظة صعوبة فى النطق والكلام.

الأعراض الصحية المصاحبة

حوالى النصف منهم يتصفون بعدم انتظام دقات القلب وبضعف فى الجهاز الدورى، أما تنفسهم فهو غير منتظم وعلى أثره يظهر الصوت خشناً وعميقاً.

كلمة أخيرة

من المهم معرفة وتقدير أن طفل داون هو كغيره من الأطفال له احتياجاته الجسمية والنفسية والعاطفية فهو بحاجة للحب المتبادل بينه وبين المحيطين به .

ومن المهم أن نتعرف على قدراته لننميها ونطورها من خلال إثارة القدرات الحسية والعقلية والاعتناء بها .مع الانتباه إلى عدم الضغط عليه لأن ذلك سيؤدى لنتيجة عكسية وسيصاب كل من الطفل وأهله بالإحباط.

علينا احترام حقهم بالحياة الكريمة موفرين لهم فرص ووسائل ملائمة تجعلهم أكثر اعتماداً على أنفسهم بحياتهم اليومية قدر الإمكان .

■ ■ ■

اضطراب الاكتئاب بعد الصدمة

من بين أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً التى تبتلى بها الشعوب المنكوبة بالحروب وبأنظمة سادية، هو " اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ". ويعود الفضل فى اكتشاف هذا الاضطراب إلى الحرب الفيتنامية فى سبعينات القرن الماضى. فقد كشفت الدراسات النفسية عن وجود نصف مليون محارب أمريكى يعانون من هذا الاضطراب بعد مرور ١٥ سنة على انتهاء تلك الحرب..

وتوصلت دراسات أخرى إلى أن أعداداً كبيرة من الفيتناميين والكمبوديين واللتوانيين الذين عانوا لعقود من الحروب الأهلية، مصابون بأعراض هذا المرض النفسى. وبسبب ما ارتكبه " بول بوت " من فظائع فى كمبوديا (يقال إن ربع سكان كمبوديا البالغ عددهم سبعة ملايين نسمة، ماتوا) وفرار مئات الآلاف منهم إلى تايلاند وأوربا وأمريكا وكندا، وإسكانهم فى معسكرات خاصة بهم.. فقد كشفت الدراسات النفسية على أن أكثر من ٢٠٪ منهم يعانون من أعراض هذا الاضطراب.. ومنها :

الكوابيس والأحلام المزعجة، الحزن والهم والتوتر، الغضب والهيجان، السلوك العدوانى اللفظى والبدنى، العزلة والعزوف عن ممارسة النشاطات الممتعة، الفتور والتبلد العاطفى، وعدم

القدرة على التعبير عن مشاعر الحب الذى يفضى إلى الطلاق وغير ذلك..

وتوصلت الدراسات أيضاً إلى أن أكثر من ٢٥٪ من سكان يوغسلافيا السابقة الذين شهدوا الحرب العرقية، يعانون من الصدمات النفسية. بل إن إحدى الدراسات التى أجريت على البوسنيين اللاجئين إلى أمريكا فراراً من تلك الحرب، أفادت بأن ٦٥٪ منهم عانوا من هذا الاضطراب.

تعريف:

يواجه الإنسان فى حياته اليومية ضغوطاً نفسية متعددة، والضغط Stress هو أحداث خارجة عن الفرد، أو متطلبات استثنائية عليه، أو مشاكل أو صعوبات تجعله فى وضع غير اعتيادى فتسبب له توتراً أو تشكل له تهديداً يفشل فى السيطرة عليه، وينجم عنه اضطرابات نفسية متعددة.

ولقد جرى تشخيص هذه الاضطرابات ودراستها بصورة منهجية تبعاً لوضوح أعراضها وشيوعها، والتقدم العلمى فى مجالى علم النفس والطب النفسى. ويمكن تحديد "الهستيريا" بوصفها أول اضطراب من مجموعة الاضطرابات التى تعقب الأحداث الضاغطة يتم دراسته وتوصيف أعراضه بصورة منهجية، فيما يعد اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية Post Traumatic Stress Disorder - PTSD آخر اضطراب فى هذه المجموعة يتم الاعتراف به فى التصانيف الطبية النفسية.

على الرغم من وجـود أفكار سـابقـة ذات عـلاقـة به مـثل صدمة القنابل Shell Shock والصدمة العصبية Nervous Shock

ففى عـام ١٩٨٠ تم الاعتـراف لأول مـرة باضطراب مـا بعد الضغوط الصـدمية PTSD، وذلك فى الطبعة الثالثة من المرشد التشخيصى الإحصائى الأمريكى DSM-III.

ويعـود السـبب الرئيـسى فى تعـريف هـذا الاضطراب بالوصف الذى عليه الآن إلى الحـرب الفـيتنامية ولقـد دفعت نتائج البحوث هذه إلى التساؤل عن أنماط الضغوط الحادة- غير الحروب - التى ينجم عنها اضطراب مـا بعـد الضغوط الصدمية. فوجد الباحثون أن السبب الأكثر شيوعاً بين النساء هو الاغتصاب الجنسى، إلى جانب أسباب أخرى مثل رؤية شخص ما يموت، أو يتألم من جرح بليغ، أو التعرض إلى حادثة خطيرة، أو اكتشاف خيانة زوجية.

فيما كانت الأسباب الأكثر شيوعاً بين الرجال تعزى إلى خبرات المعارك أو رؤية شخص ما يحتضر. وهذا الاضطراب PTSD يكون شائعاً عموماً بين الناس الذين يتعرضون إلى الكوارث الطبيعية والبيئية مثل الفيضانات والزلازل والحرائق وحوادث القطارات والطائرات..

وهكذا أصبح هذا الاضطراب معروفاً بين الناس ومعترفاً به فى التصانيف الطبية النفسية، حيث وصفته الطبعة المنقحة للمرشد التشخيصى (DSM-III-R , 1987) بأنه " أى حادثة تكون خارج استجابة مدى الخبرة المعتادة للفرد، وتسبب له الكرب

النفسى Distress، وتكون استجابة الضحية فيه متصفة بـ" الخوف الشديد، والرعب، والشعور بالعجز".

فيما نبهت آخر طبعة لهذا المرشد الطبى النفسى (DSM-IV 1994 ,) إلى ضرورة التمييز بين اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD وبين اضطراب الضغط الحاد Acute Stress Disorder، حيث يستعمل المصطلح الثانى لوصف الحالة التى يكون فيها تماثل سريع للشفاء من ضغط الحادث الصدمى، فيما يستعمل اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSDلوصف الحالة التى لا يحصل فيها شفاء سريع من هذا الضغط.

التصنيف:

يورد تصنيف منظمة الصحة العالمية الخاص بالاضطرابات العقلية والسلوكية (ICD-10) اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD ضمن الفئة (F40 - F48) الخاصة بالعصاب والاضطرابات ذات العلاقة بالضغوط الجسمية المظهر (Neurotic, Stress-related and Somatoform Disorders)، ويضعه ضمن الفئة الفرعية الخاصة بـ " ردود الفعل نحو الضغط الحاد واضطرابات التكيف "، والتى تشمل خمسة أنواع هى :

١ ـ ردة فعل الضغط الحاد

(Actue Stress Reaction).

٢ ـ اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

(Post-Traumatic Stress Disorder).

٣ ـ اضطرابات التكيف (Adjustment Disorders).

٤ ـ ردود فعل أخرى نحو الضغط الحاد

(Other Reactions to Severe Stress).

٥ ـ غير محددة

(Unspecified) (P. 30)

ويرد هذا الاضطراب فى الطبعة الأخيرة للدليل التشخيصى الإحصائى (DSM-IV, 1994) ضمن المحور السابع الخاص باضطرابات القلق Anxiety Disorders التى تشمل كلاً من:

الرهاب Phobia، والفزع أو الهلع Panic، والقلق العام Generalized Anxiety، والوسواس القسرى Obsessive - Compusive، وضغط ما بعد الصدمة Posttraumatic Stress.

الأعراض ومعايير التشخيص:

يصف الدليل التشخيصى (ICD-10) لمنظمة الصحة العالمية WHO اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD بأنه استجابة متأخرة لحادثة أو موقف ضاغط جداً، تكون ذات طبيعة تهديدية أو كارثية، تسبب كرباً نفسياً لكل من يتعرض لها تقريباً، مثلاً : كارثة من صنع إنسان، أو معركة، أو حادثة خطيرة، أو مشاهدة موت آخر (آخرين) فى حادثة عنف، أو أن يكون الفرد ضحية تعذيب، أو إرهاب، أو اغتصاب، أو أى جريمة أخرى.

ويشـيـر هذا الدليل إلى أن العـوامل الاسـتـعـدادية المتـمـثلة بسـمـات الشـخـصيـة، أو تاريخ سـابق لأمـراض عـصـابيـة، ربما تساعـد فى تطور أو تنشيط هـذا الاضطراب، غيـر أنهـا ليست ضرورية ولا كافية لتفسير حدوثه.

وتـرد أعــراض هذا الاضـطراب مــتــشـــابهـــة فـى كل من الطبـعـتـين الأخـيـرتين للدليلين (ICD-10) و (DSM-IV) ولدى أغلب البـاحثين أيضاً.. على أننا سنحـدد أعـراض اضطراب ما بعـد الضغوط الصـدمية PTSD بثـلاث فئات رئيسة، مع شـرط فى التشخيص يتمثل فى أن تستمر أعـراض كل فئة منها لأكثر من شهر، وعلى النحو الآتى:

أولاً: إعادة خبرة الحدث الصدمى

ويعنـى هذا المعـيار أن يسـتـعـيد المريض أو يتـذكـر الحـدث الصـدمى الذى خبـره. ويتم ذلك بواحـدة أو أكـثـر من الـطرائق الآتية:

أ. كـوابيس أو آلام مـزعـجـة ومتكررة، لهـا عـلاقـة بالحـدث الصادم (وهى أكثر الأعراض شيوعاً).

ب. ذكـريات وأفكار ومدركات اقتحـامية وقسـرية ومتكررة عن الحدث، تسبب الحزن والهم والتوتر.

جـ. الشـعـور كـمـا لو أن الحـدث سـيـعـاود الوقـوع، وتذكـر الحدث على شكل صور أو خيالات.

د. انزعـاج انفـعـالى شـديد لأى تنبـيـه يقـدح زنـاد ذكـريات

الحدث الصادم (رؤية مكان يشبه مكان الحدث، رؤية شخص كان موجوداً ساعة وقوع الحدث، رؤية جنازة، وأى تنبيه يذكره بالحدث الصادم.

ثانياً: تجنب التنبيهات المرتبطة بالحدث الصادم.

وتعنى ظهور استجابات تجنبية لدى الفرد لم تكن موجودة لديه قبل تعرضه للصدمة. وتتبدى أعراض هذا المعيار بواحد أو أكثر من الطرائق الآتية :

أ. تجنب الأماكن أو الأشخاص أو المواقف التى تذكر الفرد بالحدث الصدمى.

ب. طرد الأفكار والانفعالات التى تذكره بالحادث، وتجنب الحديث عنه مع أفراد آخرين. وقد يضطر إلى تناول العقاقير أو المخدرات أو الكحول، هرباً من كل شىء يذكره بالحادث.

جـ. انخفاض فى ممارسة الفرد للنشاطات أو الهوايات التى كان يزاولها ويستمتع بها قبل الحادث.

د. فتور عاطفى ملحوظ، لاسيما ضعف القدرة على الشعور بالحب.

هـ. الابتعاد عن الآخرين والشعور بالعزلة عنهم.

ثالثاً: أعراض فرط الاستثارة :

تعنى ظهور حالات من الاستثارة لدى الفرد، لم تكن موجودة قبل تعرضه للصدمة. وتظهر أعراض هذا المعيار بواحد أو أكثر من الآتى :

أ. صـعـوبات تتـعلق بالنـوم، كـأن يسـتـيـقـظ فى الليل ولا يستطيع النوم ثانية.

ب. نوبات غـضب أو هـيـجـان، مـصـحـوبة بسلوك عـدوانى، لفظى أو بدنى.

جـ. حذر أو تيقظ شديد وصعوبة بالغة فى الاسترخاء.

د. صعوبات فى التركيز على أداء نشاط يمارسه، أو متابعة نشاط يجرى أمامه.

هـ. ظهور جفلة غير عـادية لدى سماع المريض صوت جرس أو هـاتف، وأى صوت آخـر مفـاجئ، وحتى عندمـا يلمسـه شخص بشكل مفاجئ .

ومع أن هذه الأعـراض هـى الرئيـسـة، فـإن هـنـاك أعـراضـاً أخـرى تظهـر على المصـابين بهـذا الاضطراب مـثـل : القلق النفسى، الكآبة، والشعـور بالذنب، فـضـلاً عن وجـود مـشكلات أسرية، وأفكار انتحارية، وعنف إنفجارى.

التـوجهـات النظرية فى تفـسيـر أسبـاب اضطراب مـا بعـد الضغوط الصدمية:

تتعدد وجهات النظر فى تفسير اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD، نوجز أهمها بالآتى :

١ ـ التوجه العضوى (البيولوجى): (Biological Approach)

يقـوم هذا التـوجـه على افـتـراض أن هـنـالك عـوامل وراثيـة Genetic Factors تؤدى إلـى حـدوث اضـطراب مـا بعـد

الضغوط الصدمية. ولقد تم التحقق من هذا الافتراض بإجراء دراسات متعددة على التوائم. فقد وجد (Skreet al,1993) اتفاقاً أكبر فى اضطراب PTSD بين التوائم المتطابقة Identical Twins بالموازنة مع التوائم الأخوية Fraternal Twins غير المتطابقة واستنتج (Skre) وزملاؤه بأن "النتائج تدعم فرضية مساهمة الوراثة فى تسبيب Causation اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

وتوصل (Trueet. al., 1993) إلى الاستنتاج نفسه من دراسة أجريت على عينة أكبر من التوائم استهدفت التعرف على التأثيرات التى يحدثها التعرض إلى المعارك، ووجد أن نسبة الاتفاق كانت أكبر بين التوائم المتطابقة مقارنة بالتوائم الأخوية. وكانت معاملات الارتباط لأعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية تتراوح بين + ٠,٢٨ إلى + ٠,٤١ فى التوائم المتطابقة، فيما تراوحت هذه المعاملات بين التوائم الأخوية بين + ٠,١١ إلى + ٠,٢٤.

وكان (Foy et. al., 1987) قد أفاد بدليل ربما كانت له علاقة بالفرضية الوراثية. فمن خلال مراجعات الأفراد الذين تعرضوا إلى المعارك بهدف العلاج، توصل (Foy) وجماعته إلى أن ما يقرب من ثلثى الأفراد المصابين باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بسبب تعرضهم إلى المعارك، ينتمون إلى عوائل فيها أفراد مصابون باضطرابات نفسية. ويستنتج بأن الفرد الذى يعيش فى أسرة فيها أفراد يشكون من أمراض

نفسية، تكون قابليته أو شدة تأثره النفسى بالأحداث الصدمية عالية، فتؤدى به إلى الإصابة باضطراب PTSD.

٢ ـ التوجّه العضوى الكيميائى (Biochemical Approach).

ينضوى هذا التوجه تحت المنظور العضوى (البيولوجى) غير أنه يركز على العوامل " الحيوية الكيماوية " فقد افترض عدد من المنظرّين (Krystal et. al., 1989) مثلاً،أن التعرض لحادث صدمى Traumatic Event يؤدى إلى الحاق الضرر بجهاز أو نظام إفراز الغدة الكظرية، وتحديداً إلى زيادة فى مستويات النورأدرينالين Noradrenaline والدوبامين Dopamine، وزيادة فى مستوى الإثارة الفيزيولوجية، فينجم عن هذه التغيرات إستجابة مروعّة من الخوف والجفلة تظهر على الفرد بشكل واسع.

وتفيد الدراسات بوجود بعض الأدلة التى تدعم هذه النظرية الحياتية البيولوجية.. فقد وجد كوستن وزملاؤه (Kosten et. al., 1987) أن مستوى النورأدرنالين والأدرنالين كان عالياً لدى المرضى باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

وكان كولك وزملاؤه (Kolk et. al., 1985) قد وجدوا زيادة فى مستويات الدوبامين والنورنالين لدى الأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب.

وأشارت دراسات أخرى إلى زيادة فى ضربات القلب وارتفاع فى ضغط الدم وزيادة فى نشاط الجهاز العصبى اللاإرادى لدى المصابين باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية. وتوصلت

دراسـات أجريت على الحيوانات عند تعريضها للضغوط إلى أن الموصلات أو الناقلات العصبية Neurotransmitters وهى مواد كيماوية تقوم بالتوصيل بين الأعصاب، يضطرب عملها لدى الأفراد المصابين بهذا الاضطراب.

وهنالك فرضية أخرى خلاصتها أن الجهاز المناعى لدى الأفراد الذين تظهر عليهم اضطرابات نفسية بعد الكارثة، يكون ضعيفاً. وأن ضعف المناعة النفسية Psycho-immunity يجعل الفرد غير قادر على مواجهة كارثة أو حادث صدمى.

ويستنتج (Eysenck , 2000) من استعراضه لعدد من الدراسات بأن المرضى باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية يختلفون فعلاً عن الأفراد العاديين فى القراءات الخاصة بالمقاييس الفيزيولوجية والبايوكيماوية. ومع ذلك فإن هذه التغيرات الحياتية Biological لا ترينا بأنها السبب فى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية. وأن التوجه الحياتى (البيولوجى) يحتاج إلى توسيع أكثر يأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية فى حساسية أو قابلية الإصابة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

٣- التوجه النفسى - الدينامى (Psychodynamic Approach)

ما يثير الحيرة فى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية أن بدايته يمكن أن تحدث بعد أشهر أو سنوات من تعرض الفرد لحادث صدمى. ولأن فرويد كان قد عدَّ صدمة الولادة وما يصاحبها من إحساس الوليد بالاختناق بأنها تجربة القلق

الأولى فى حياة الإنسان، وأن منهج التحليل النفسى ينظر إلى الصراعات اللاشعورية التى تضرب بجذورها فى مرحلة الطفولة أنها السبب فى الاضطرابات النفسية عموماً، فإن المنظّرين النفسيين الديناميين اعتمدوا هذه الفكرة فى تفسيرهم اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

فقد حاول (Horowitz , 1986) تفسير هذا الاضطراب بنظرية نفسية دينامية خلاصتها أن الحادث الصدمى يمكن أن يجعل الفرد يشعر بأنه مرتبك تماماً، ويسبب له الفزع والإنهاك. ولأن ردود الفعل هذه تكون مؤلمة فأن الفرد يلجأ إلى كبت الأفكار الخاصة بالحادث الصدمى أو قمعها عمداً. غير أن حالة الإنكار هذه لا تحل المشكلة، لأن الفرد لا يكون قادراً على أن يجعل المعلومات الخاصة بالحادث الصدمى تتكامل مع معلوماته الأخرى، وتشكل جزءاً من الإحساس بذاته .

ويبدو أن الجانب القوى فى التوجه النفسى -الدينامى لهوروتز Horowitz أنه استطاع أن يزودنا بطريقة لفهم بعض الأعراض الرئيسة فى هذا الاضطراب. ومع ذلك فأن النظرية لم تقدم لنا تفسيراً بخصوص وجود اختلافات فردية حقيقية فى قابلية تعرض الأفراد للإصابة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية فى مواجهتهم لأحداث صدمية.

٤ ـ التوجه السلوكى (Behavioural Approach):

من المعروف عن العلماء السلوكيين أنهم يهملون العوامل الوراثية والسمات الاستعدادية والخبرات اللاشعورية لدى

تحـدثهم عن الشـخـصـيـة والاضطرابات النفـسـيـة، ويؤكـدون العوامل البيئية وأهمية التعلم بنوعيه (الإشـراط الكلاسيكى والإشراط الإجرائى) فى تحـديد السلوك بنوعيه، السوّى وغيـر السوّى، اللذين يخضعان لقانون واحد هو التعلم .

وعلى أساس هـذا الافتراض أجريت دراسات متعددة، من بينها دراسة كين وجماعته (Keane et. al., 1985) ووفقاً للمنهج الإشراطى فى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية فإن الإشـراط الكلاسيكى فى زمن وجود حادث صدمى، يتسبب فى اكتساب الفـرد استجابة خوف شرطية لتنبيه طبيعى غير مشروط.

فـالمرأة - على سـبـيل المثـال - التى كـانت تعـرضت إلى اغتصـاب فى متنزه عام قد تظهـر خوفاً كبيـراً إذا ذهبت إلى هذا المتنزه مستقبلاً، وربما يجـرى تعـميم هـذا الخـوف على متنزهـات أخـرى. وعليـه فـإن هـذا الخـوف الناجم عن تنبـيـه مـرتبط بحـادث صـدمـى، يدفع بالفـرد إلى مـا اصطلح عليـه السلوكيون بالتعلم التجنبى Aviodance Learning، الذى يفضى من ثم إلى خفض القلق.

ويرى البـاحثون أن التوجه الإشراطى مُصيب من حيث أنه يتنبأ بأن المستوى العـالى من القلق الناجم عن تنبيـه مـرتبط بحادث صدمى يقود فـعلاً إلى سلوك تجنبى لمثل هذا التنبيـه لدى المرضى بـ (PSTD)، إلا أنه لا يـزودنا بتـفـصـيـلات عـمـا يحـدث، فضـلاً عن أنـه لا يقـول لنـا لماذا يصـاب بعض الأفـراد بإضطراب ما بعد الصدمة لدى تعرضهم لحادث صدمى، فيما

لا يصاب به آخرون تعرضوا للحادث نفسه.

٥ ـ التوجه المعرفى (Cognitive Approach):

يقـوم المنظور المعـرفى على افـتـراض أن الاضطرابات النفسية ناجمة عن تفكير غير عقلانى

بخصوص الذات وأحداث الحياة والعالم بشكل عام .

وعلى أسـاس هـذا الافتـراض، وضع فـوا وزمـلاؤه (Foa et. al., 1989) نظرية مـعـرفـيـة فى اضطراب مـا بعـد الضـغـوط الصدمية، خلاصتها أن الأحداث الصدمية تهدد افتراضاتنا العادية أو السوية Normal بخصوص مفهومنا للأمان وما هو آمن. فالمرأة التى تعرضت إلى اغتصاب على سبيل المثال قد تشعر بعدم الأمان فى حضور أى رجل كان تقابله فيما بعد، فينجم عن ذلك.

" أن الحدود بين الأمان والخطر تصبح غير واضحة " فيقود هذا إلى تكوين بُنية Structure كبيرة للخوف فى الذاكرة بعيدة المدى. وأن الأفراد الذين تتكون لديهم بُنية الخوف هذه سوف يمرون بخبرة نقص القدرة على التنبؤ Predictability وضعف السيطرة على حياتهم، وهذان هما السبب فى حصول مستويات عالية من القلق.

وعلى نحـو مماثل يرى (Miller, 1995) أن الفـرد يدرك الحدث الصادم على أنه معلومة جديدة وغريبة عن مخططه الادراكى. فلا يعرف كيف يتعامل معها، فتشكل له تهديداً ينجم

عنه اضطراب فى السلوك. وهذه الفكرة القـائمـة على نظرية مـعـالجـة المعلومـات Information-Process ترجع فى الواقع إلى كيلى (Kelly , 1955) الذى طرح تفسيرات مختلفة عن التفسيرات المألوفة فى خينّة بخصوص القلق والخوف والتهديد.

فقد عرف القلق النفسى بأنه " إدراك الفرد للأحداث التى يواجهها على أنها تقع خارج مدى ملاءمتها لنظام البنى لديه ". بمعنى أن الإنسـان يصبح قلقـاً حين لا تكون لديه بنى Structures، أو حـين يفـقـد سـيطرته على الأحـداث، فـيـمـا يشـعـر بالخـوف حين تظهـر بنيـة جـديدة على وشك أن تدخل نظامـه البنائى. أمـا التـهـديد فـإنه يشـعـر به عندمـا يدرك بـأن هناك تغييراً شـاملاً على وشك الوقوع فى نظام البنى لديه.

ومع أن التوجه المعرفى يقدم وصفاً معقولاً لبعض التغييرات المعرفية المصاحبة لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، إلا أنه يترك أموراً خـارج حساباته. فليس واضحـاً فى نظرية فوا Foa، لماذا يكون بعض الأفـراد أكـثـر تـأثراً من غـيـرهم فى الإصـابة باضطراب مـا بعـد الضـغـوط الصـدمـيـة، ولم تقل لنا شـيـئـاً بخصوص العـوامل الوراثيـة. فهى أولت اهتمامها بالتركيـز على الحادث الصادم، واغفلت الحديث عن العوامل الأخرى.

٦ ـ العوامل الاجتماعية (Social Factors):

يرى باحثون أن أحد العوامل التى تساعد فى تحديد ما إذا كان فـرد ما تعـرض إلى حادث صـدمـى، سيتطور لديه اضطراب مابعـد الضـغـوط الصـدميـة، هو مـدى حـصـول هذا الفـرد على

إسناد اجتماعى. فلقد توصل سولومون وزميلاه (Solomon , Mikulincer & Avitzur , 1988) من دراستهم التى اجروها على الجنود الإسرائيليين الذين اشتركوا فى الحرب اللبنانية، أن الأفراد الذين حصلوا على مستويات عالية من الإسناد الاجتماعى، كانت لديهم أعراض قليلة من اضطراب

ما بعد الضغوط الصدمية. وأن الجنود الذين أظهروا انخفاضاً كبيراً فى أعراض هذا الاضطراب كانوا قد حصلوا خلال ثلاث سنوات على أفضل إسناد اجتماعى. ويشير إيزنك إلى أن هناك دراسات أخرى توصلت إلى النتيجة نفسها (Eysenck , 2000).

استنتاجات :

استعرضنا فيما سبق بعض التفاصيل عن تعريف اضطراب الشدة بعد الصدمة وأعراضه، وأيضاً أهم التوجهات أو النماذج التى اقترحتها المنطلقات النظرية فى تفسيرها لأسباب اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية. ونجد أنه بالنسبة للتفسيرات أن كل واحد منها يقدم تفسيراً خاصاً به، ومختلفاً عن الطروحات الأخرى.

والملفت للنظر أن بعض هذه النماذج قدمت تفسيرات متناقضة أو متضادة (مثلاً التفسير الفرويدى مقابل السلوكى مثلاً). ومع ذلك فإن نتائج الدراسات تدعم هذه التفسيرات بالرغم ما بينها من اختلاف أو تناقض..

وهذا يعنى أن اضطراب مابعد الضغوط الصدمية له أسباب متعددة قد تكون خبرات صدمية ترجع إلى مرحلة الطفولة، أو تعلمـات غـيـر مناسـبـة حـدثت على وفق قـوانين الاشـراط الكلاسيكى، أو عوامل وراثية، أو أفكار غير عقلانية ناجمة غن خطأ فى إدراك ومعـالجـة مـعلومـة غـريبـة، ومـا إلى ذلك من عوامل. وأنها لا تعمل بشكل منفصل بل بصيغة تفاعلية.

وتبـعـاً للحـالة الواحـدة من حـيث التكوين الوراثى للفـرد وحالته النفسية وقدراته وظروفه الأسرية والاجتماعية. فمن يحمل استعداداً حياتياً (بيولوجيا) للإصابة بهذا الاضطراب أو ذاك (حتى لو كان فصاماً) قد لا تظهر عليه أعراضه ما لم تقدح زناده أحداث حياتية ضاغطة ... وتؤكد النظرية "العضوية - النفسية - الاجتماعية " على أهمية مجموعة عوامل معاً فى نشـوء مـعظم الاضطرابات النفـسيـة، ويتـخلف وزن كل عـامل وتأثيره فى كل حالة على حدة وفى بعض الاضطرابات أيضاً مقارنة مع اضطرابات أخرى.. وربما كان من الأفضل كى نفهم اضطراب الشدة بعد الصدمة الرجوع إلى هذه النظرة الشاملة للإنسان إضافة للتعمق فى كل نظرية على حدة مما يمكن له أن يثرى الأبحاث المتنوعة ويضيف إلى فهمنا لهذا الاضطراب النفسى وغيره، كما يفتح المجال أمام البحث فى الوقاية وفى تقديم العون والعلاج المناسب .

■ ■ ■

اضطراب الهوية الجنسية
عند الأطفال والمراهقين

نظرة عامة :

نسمع أو نقرأ بين فترة وأخرى عن شاب تحول إلى فتاة بعد عملية جراحية.. وذلك فى مجتمعاتنا أو فى بقية دول العالم. ويرافق تلك الأخبار عادة تضخيمات إعلامية وآراء متنوعة مثيرة..

كما نجد حولنا بعض الذكور من الأطفال الصغار أن شعورهم طويلة ولانكاد نميز أنهم ذكور من شكلهم أو تصرفاتهم..

ومن الناحية الطبية النفسية هناك اضطراب نفسى سلوكى يسمى " اضطراب الهوية الجنسية " حيث يحدث للمريض (أو المريضة) عدم رضا عن هويته الجنسية الطبيعية التى ولد بها، وهو يحاول أن يتمثل باستمرار وبأساليب متعددة شكل وصفات وسلوكيات الجنس الآخر.

وهذا الاضطراب نادر عموماً وليس شائعاً، وهو يصيب الذكور أكثر من الإناث بعدة أضعاف .

ويبدأ هذا الاضطراب عادة منذ سن مبكرة، من عمر

سنتين إلى أربع سنين، حيث يميل الطفل الذكر إلى اللعب بألعاب الإناث مثل الدمى (باربى وفلة وغيرها) والاهتمام بمظهر شعره وثيابه بما يشبه الإناث من خلال التسريحة والشرائط وغير ذلك.. إضافة لتقليده لحركات الإناث وأساليبهم وتصرفاتهم المتنوعة.

وفى حال الطفلة الأنثى التى تعانى من هذا الاضطراب نجدها تميل إلى الألعاب الجسدية الخشنة والمضاربات واللعب بألعاب الذكور مثل المسدسات والسيوف وغير ذلك والظهور بمظهر ذكورى فى الشكل والسلوك والاهتمامات..

وجوهر هذا الاضطراب هو انحراف فى تمثل الطفل لهويته الجنسية الطبيعية، وهو لايتقبل جسده وأساليب السلوك العامة المرتبطة بجنسه، وهو غير راض عن جسده وهويته الطبيعية، وهو يسعى باستمرار لتقليد الجنس الآخر وتمثل صفاته ورغباته وأساليبه. وفى مرحلة البلوغ والمراهقة والشباب يستمر الاضطراب عند نسبة كبيرة منهم، وتزداد معاناتهم داخل الأسرة وفى المجتمع..

وبعضهم يلجأ إلى استعمال أدوية هرمونية للتأثير على جسمه ومظهره بما يتناسب مع شكل الجنس الآخر.. كما يلجأ بعضهم إلى طلب تغيير الجنس جراحياً..

وتزداد فى هذه الفئة عموماً الخيالات الجنسية المثلية وكذلك الممارسات الجنسية المثلية .

الأسباب :

لاتزال أسباب هذا الاضطراب غير واضحة أو محددة بشكل دقيق.. والنظريات القديمة تحدثت عن خلل هرمونى ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أنه لايوجد اضطراب فى مستوى الهرمونات الذكرية فى حالات الأطفال أو الكبار الذكور الذين يعتقدون ويشعرون أنهم إناث.. ومستويات هرمون الذكورة لديهم طبيعية عادة. وكذلك فى حالات الإناث اللاتى يشعرن أنهن ذكور.. ومستويات الهرمونات الأنثوية والذكرية ضمن الحدود الطبيعية عادة.

وقد طرحت إحدى النظريات دور عزلة الطفل أو الطفلة وعدم توفر أقران فى أعمار مشابهة من نفس الجنس مما يؤدى إلى نقص فى تمثل الصفات والسلوكيات المناسبة لجنس الطفل.

وتؤكد نظريات التعلم على أن اضطراب الهوية الجنسية ينتج عن سوء تمثل للجنس الموافق، أو تناقض وعدم ثبات فى التشجيع على التمثل الصحيح للجنس الموافق .

ويبدو أن الأهل والبيئة المنزلية الأولى لها دور هام فى تطور نظرة الطفل عن نفسه وتمثله لهويته الجنسية الطبيعية بشكل صحيح وسليم.. ويمكن للأهل أن يشجعوا سلوكاً جنسياً لايتوافق مع جنس الطفل.. ومثلاً عندما يلعب الطفل الذكر بدمية أو يلبس ثوباً نسائياً أو حذاء نسائياً، ثم يجد الضحكات الإيجابية والابتسامات ممن حوله فإن هذا السلوك يمكن له أن يتكرر ويصبح سلوكاً مرغوباً فيه..

وهناك تفسيرات عديدة لسلوك الأهل الخاطئ.. ومنها بعض المعتقدات الشعبية المتوارثة والغريبة والمرتبطة بقضايا العين والحسد.. فى حال الطفل الذكر الجميل.. حيث يلجأ الأهل لإطالة شعره وإظهاره بشكل أنثوى خوفاً من الحسد!!!

ويمكن للأم أن تساهم فى اضطراب ابنها الذكر من خلال علاقتها الخاصة به.. وهى تشجعه على أن يكون مثلها بدلاً من أن يشبه أبيه وذلك من خلال علاقة اندماجية مرضية معه.. ويحدث ذلك بسبب الصراعات الزوجية والأسرية وتشكيل المحاور والجبهات داخل الأسرة .

كما يلعب ابتعاد الأب عن الأسرة فى حالات السفر المتكرر أو الانفصال أو غيره من الأسباب.. دوراً سلبياً فى تمثله من قبل أبنائه الذكور.. وكذلك فى حال ضعف شخصية الأب أو اضطرابه وفشله المهنى أو الاجتماعى..

وبالطبع فإن الأساس الطبيعى لنمو وتطور الهوية الجنسية السليمة هو تمثل النماذج الموافقة جنسياً بدءاً من الإسم إلى الشكل والمظهر والسلوكيات والاهتمامات والصفات العامة..

والحقيقة أن عمليات النضج والنمو التى يمر بها الأطفال تمر بعدة مراحل وهى تستمر فى مرحلة المراهقة ومابعدها.. ونظرة الفرد عن نفسه وتقييمه لها تمر بتطورات وتغيرات وقلق وتناقضات متعددة، وتلعب ظروف التنشئة التربوية والاجتماعية دوراً رئيسياً فى الوصول إلى درجة صحية كافية من الثقة بالنفس وبالجسد وبالمكانة وبالتقدير المناسب له، وبما يتناسب مع الذكورة أو الأنوثة .

العلاج :

يعتمد العلاج فى حالات الأطفال على ضبط السلوك المضطرب ومنعه وعقابه.. وأيضاً على التوقف عن تشجيع السلوك المضطرب بشكل واضح وحازم من قبل الجميع فى بيئته. ويفيد أسلوب المكافأة والتشجيع المتكرر على السلوك الطبيعى المتناسب مع الجنس وبشكل تدريجى وفقاً لتفاصيل كل حالة .

ومن الضرورى التنبه للصراعات داخل الأسرة ومشكلات الأم النفسية والعملية، وتفيد الجسات الأسرية للتخفيف من مشكلات الأسرة وتوجيه الجهود بشكل إيجابى وبناء .

وفى حالات الكبار يفيد العلاج النفسى والسلوكى فى تعديل نظرة الفرد عن نفسه وفى تبنيه لهويته الجنسية الطبيعية.. وتمثل الجهود العلاجية نوعاً من إعادة التعلم وبشكل تدريجى.وينصح بوجود معالج رجل فى حالة الشاب الذى يعانى من الاضطراب مما يساهم فى تبنيه لصورة المعالج الايجابية والمتفهمة من نفس الجنس مما يسهل عملية إعادة تمثل الهوية الجنسية الطبيعية، وفى حالة الشابة الأنثى ينصح بوجود معالجة أنثى لتسهيل إعادة التمثل .

وفى عدد من الحالات الشديدة يمكن إجراء عملية جراحية.. وقد وجدت الدراسات الأولية أن الجراحة علاج ناجح ورافق ذلك حماس ودعاية وأفكار خاطئة.. ولكن بعد زيادة أعداد الحالات التى تم علاجها جراحياً من خلال تغيير الجنس تبين أن هناك مشكلات نفسية واجتماعية كبيرة.. ومنها

ازدياد حالات الانتحار والاكتئاب لدى المرضى المتحولين جنسياً.. وأيضاً ازدياد المشكلات الإدمانية ومشكلات الطلاق والدعارة وغيرها.. وبعضهم لم يستطع أن يتكيف مع جسده الجديد وطلب إعادته لوضعه السابق.. وهذا غير واقعى طبعاً بعد استئصال الأعضاء الجنسية الخارجية للذكر والتكوين الجراحى لأعضاء جسدية شبيهة بالأنثوية

خاتمة:

مما لاشك فيه أن الوقاية خير من العلاج دائماً.. وحالات اضطراب الهوية الجنسية الشديدة ليست سهلة فى علاجها والتعامل معها..

وهناك حالات أخرى متنوعة من عدم الثقة بالنفس من الناحية الجنسية عند الجنسين، وهى واسعة الانتشار ويجب تفريقها عن اضطراب الهوية الجنسية.. وفيها أن الشاب غير واثق برجولته وأنه غير جذاب للجنس الآخر، وأنه غير جميل أو قصير القامة أو غير ذلك من عقد النقص المرتبطة بالأمور الجنسية.. وكذلك بالنسبة للفتاة حيث تشعر بأنها غير جميلة أو بدينة وأنها غير محبوبة.. وكل ذلك مرتبط بالقلق الطبيعى الاعتيادى والذى يزداد فى مرحلة المراهقة عادة.. وربما يخطر ببال الشاب أو الشابة أنه (ها) شاذ جنسياً فى حال تعلقه وحبه لشخص من مثل جنسه أو إذا راودته خيالات شخصية غير مقبولة.. وكل ذلك مفهوم واعتيادى ويحتاج إلى مزيد من الثقافة الجنسية الطبية وتعديل بعض الأفكار الخاطئة عن

نفسه وسلوكه وبناء الثقة بالنفس والتطور الإيجابى للمهارات والقدرات الشخصية فى مختلف الميادين..

ولابد من التأكيد أن مشاعر القلق السابق ذكرها والأفكار المصاحبة لها حول الثقة بالنفس من الناحية الجنسية، لا تدل على الاضطراب المرضى فى الهوية الجنسية ولاتؤدى إلى عدم الرضا عن الجسد والرغبة فى التحول إلى الجنس الآخر.. والقلق هنا نسبى ولايطال جوهر الهوية الجنسية .

وفى بعض الحالات من الأشخاص الذين لديهم " اضطراب الشخصية الحدودية " والتى تتصف بتغير هويتها واهتماماتها ونشاطاتها بين فترة وأخرى.. يمكن أن تبدو هذه الحالات وكأنها تعانى من " اضطراب الهوية الجنسية " لفترة محددة ولكنها تتراجع عن سلوكياتها وتعود إلى هويتها الجنسية الاعتيادية .

كما يمكن لبعض الأشخاص من " الشاذين جنسياً " من الجنسين، أن تظهر لديهم رغبات لتغيير ملامحهم وهويتهم الجنسية الجسدية ظناً منهم أنهم سيصبحون أكثر قبولاً من نفس الجنس.. وعادة ماتخف هذه الرغبات بين فترة وأخرى.

والجدير بالذكر أن المجتمع الحديث قد شهد تغيرات فى تركيبته التقليدية وفى أنماط السلوك الذكورى والأنثوى وفى الأدوار المرتبطة بكل جنس.. وهناك بالطبع حقوق متشابهة وواجبات متشابهة للجنسين يجب تأكيدها.. وهناك تغيرات فى الشكل والملبس أصبحت شائعة ومقبولة مثل الشعر القصير للجنسين وثياب الجينز والأحذية الرياضية وغيرها.. ولكن

لايعنى ذلك إغفال الفروقات ونقاط الاختلاف بينهما أو تركها غامضة أو مشوشة فى المجال التربوى أو الاجتماعى.. ومنها الهوية الجنسية الطبيعية والفروق الجنسية والشكلية بين المرأة والرجل التى لايمكن تغييرها.

ولابد من تأكيد أن الذكر والأنثى كل منهما يحمل فى داخله صفات وأدوار وهرمونات مختلطة ولكن بنسب تزداد وفقاً للجنس التشريحى الذى يحمله كل منهما.. ولابد من تصالح هذه الجوانب العميقة وتكاملها .

وأخيراً فإن الثقة بالنفس من الناحية الجنسية ترتبط بالثقة بالنفس عموماً وبصفات الجسد ومهاراته، وهى ترتبط بالذكاء وبمجمل المهارات والصفات الشخصية والخلقية والفكرية والاجتماعية وغير ذلك.. ولابد من تنمية هذه الثقة باستمرار والحفاظ عليها، ولابد من زيادة الوعى الجنسى والنفسى بما يساهم فى المزيد من الصحة النفسية والاجتماعية..

وفيما يلى عدد من النصائح النفسية التربوية العامة :

١- تأكيد انتماء الطفل لجنسه من خلال تشبيهه بالأب أو بالأخ أو بالخال أو العم أو غيره من الذكور.. وكذلك بالنسبة للبنت وأمها وغيرها من الإناث. وفى حال التشابه الكبير فى الوجه أو البشرة أو العينين أو غير ذلك.. بين الذكر وأمه أو أخته، لابد من إيجاد فروقات عنهن والتأكيد عليها.. وأيضاً البحث عن نقاط تشابه مع الأب وبقية الذكور فى الشكل

والجسد والسلوك. وكذلك الحال بالنسبة للبنت التى تشبه أخيها الذكر أو أبيها جسدياً .

٢- الابتعاد عن تشجيع كل مايشوش تمثل الهوية الجنسية الطبيعية.. ولاسيما فى مرحلة الطفولة مثل إطالة الشعر بشكل زائد بالنسبة للذكر وتقصير الشعر بشكل زائد بالنسبة للأنثى.

٣- تشجيع تمثل الطفل بالسلوك الموافق لجنسه باستمرار.. ولابأس فى الاكتشاف والتجريب والتعرف على الجنس الآخر وسلوكياته وتصرفاته وألعابه ضمن إطار حب المعرفة وتوسيع المدارك.. ولابد من التنبه إلى خطورة مثل هذه السلوكيات وضرورة ضبطها والابتعاد عنها فى حال تكرارها واستمرارها .

٤- مشاركة الطفل أو الطفلة فى انتقاء الألعاب والهدايا والملابس.. والتنبه إلى مدلولاتها وارتباطاتها بالهوية الجنسية المناسبة .

٥- التأكيد على اختلاط الطفل بأقرانه والتعلم منهم، وأن الاختلاط بين الجنسين لايعنى اختلاط الهوية الجنسية وتشويشها، بل يعنى التشابه فى الحقوق والواجبات والتعلم المفيد عن الآخر .

■ ■ ■

التأتأة.. نظرة سريعة

إن الخالق الكريم قد خلق الإنسان وزوده بجهاز للصوت والكلام يكبر وينمو ويتطور مع تقدم الطفل بالعمر إلى أن يصبح قادراً على التحكم بالصوت ولفظ الكلمة واستعمالها.

طفلنا الصغير يمر بفترة من التعلم والتنشئة الاجتماعية قبل أن يتلفظ بكلمته الأولى بشكل غير واضح .ثم يستمر بالتعلم ليلفظها بطريقة واضحة ومن ثم تتوالى الكلمات وتبدأ بالزيادة لتتكون اللغة.

لكن ثمة أطفال تبدو عندهم بعض الصعوبات أو العيوب فى الكلام مثل التأتأة واللجلجة وهنا سأستبعد الكلام فى العيوب الحاصلة بسبب العوامل العضوية والتى تعود لإصابة الدماغ أو لانخفاض شديد فى الذكاء وسأستعرض العيوب الحاصلة بسبب اضطرابات وظيفية يكون العامل الأساسى فيها نفسياً. وعليه فالعلاج النفسى هو الأصل فى مواجهته.

تعريف التأتأة :

إنها اضطراب فى الكلام أو تمتمة أو انحباس للحظات أو إطالة للأصوات أو الكلمات أو الجمل واضطراب كهذا يظهر عند الطفل فى سن الثالثة أو الرابعة من عمره ويمكن أن يمتد إلى ما بعد سن المراهقة .

هذا الاضطراب يكون مصحوبا بأعراض جسمية مثل رفرفة الجفون وحركات فى اللسان والشفتين والوجه واليدين وكذلك بهز الأرجل .

أسباب التأتأة :

إن الطفل يكون قادراً على استعمال الكلام ولديه زاد مناسب منه ولكن جملة من العوامل تتدخل فتجعل فى ممارسة هذه القدرة نوعاً من العيب أو الاضطراب الذى يؤدى بصاحبه إلى الانزعاج والضيق ومنه إلى التأتأة.

إن أشكال المعاملة داخل الأسرة هى من العوامل المسببة.. فالضغط الشديد والعقوبات المتكررة سواء الجسمية منها أو المتمثلة بالتوبيخ والإهانة مضافاً إليها النظام الصارم، كلها عوامل تجبر الطفل على اتخاذ رد فعل متمثلاً باللعثمة كسلوك عدوانى تجاه الأهل ومن ثم تجاه المجتمع.

وعليه فان مايلحق بذلك من مشاعر انعدام الأمن والطمأنينة والحاجة إلى العطف يخلق رواسب نفسية سلبية تعمل على زعزعة الثقة بالنفس فيلجأ الطفل للتأتأة وكأنها نزوع دفاعى يحتمى به لاستدرار العطف أو لخوفه من إعطاء جواب على أمر يخاف من نتائج الكلام عنه.كما أنه فى بعض الأحيان تكون قدرة الطفل الذهنية على التفكير بالكلام أسرع من تمكن اللسان على إخراجها. أما الوراثة فهى تشكل مع ما سبق ذكره من أسباب تربة صالحة لظهور عارض التأتأة.

ويطـرح البـعض نظرية عـدم التناسق العـضلى الحـركى المرتبطة بعضلات النطق والتى لاتزال أسبابها غير محددة بدقة كتفسير لحالة التأتأة .

أما نسبة تواجدها فهو واحد بالمئة فى الصفوف الابتدائية إلى إثنان ونصف بالمائة فى الحـضـانات ودور رياض الأطفـال. ويمكن لها أن تحدث فى عمر الشباب نتيجة صدمة أو اصابة عصبية. أما انتشارها بين الذكور فهو أكبر منه عند الإناث، كما أنه يحدث فى جميع المجتمعات.

علاج التأتأة :

ينقسم لعلاج ذاتى وإرشادى وكلامى:

الذاتى: يعتمد المتأتئ على الملاحظة الذاتية للحظات التأتأة ولحظات الشـد العضلى الزائد ليخفف منها عن طريق إبطائه فى سرعة الكلام أى أن يأخذ وقته بالكلام.

الإرشـادى:يكون بتغلب المتـأتئ على الخـوف والخـجل وتنمية الشخـصية وإيجاد الجـو المناسب المشبع بالود والتفاهم والتقدير والثقة المتبادلة.

الكلامى: و هو ضـرورى جداً ويتلخص بتدريب المريض على طريقـة الاسـترخـاء والكلام وتمرينات النطق الإيقـاعـيـة لتعليم الكلام من جـديد باسـتـخـدام المسـجل الصـوتـى وكـذلك تـنظيم عـمليتى الشهيق والزفير بشـكل جلسات يجـريها مع اختـصاصـى علاج النطق ومن ثم يطبقها بنفسه.

الرهاب الاجتماعى.. مراجعة سريعة

Social Phobia, A Quick Review

مدخل:

يعتبر الرهاب الاجتماعى من الاضطرابات النفسية الشائعة والمنتشرة فى بلادنا.. وتصل نسبة انتشاره فى الدراسات الغربية إلى ١٢٪ من السكان. وهناك عدد من المصطلحات التى تصف هذا الاضطراب ومنها: الخُواف الاجتماعى، الخوف الاجتماعى، القلق الاجتماعى، الخجل، الارتباك فى المواقف الاجتماعية وغير ذلك.. (وليس له علاقة بالحياء لأن الحياء هو خلق قويم يعنى الابتعاد عن الفحش فى القول والعمل) .

وهو معروف منذ القدم.. وتروى القصص التاريخية أن شخصاً حكيماً كان يتلعثم فى الكلام أمام الآخرين وصار يذهب إلى شاطئ البحر وحيداً ويمارس الخطابة بصوت عال وبعد هذا التدريب المستمر أصبح من أشهر خطباء اليونان .

وفى قصة سيدنا موسى عليه السلام ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي (٢٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي﴾ سورة طه.

وفى الأمثال العربية : " لكل داخل دهشة " أى عندما يدخل

الإنسان على مجموعة من الأشخاص تحدث له دهشة وارتباك، "إذا خـــفتَ لا تقل، وإذا قلتَ لاتخف " وفى ذلك حض على الشجاعة والسيطرة على الخوف .

والحقيقة أن " قليل من الخوف لابأس فيه " لأنه يساعد الإنسان على الاستعداد المناسب عند لقاء الآخرين.. والمشكلة تكمن فى زيادة الخوف وتعطيله للشخص .

والخوف من الغرباء يبدأ مع الطفل منذ الشهر السادس من العمر.. وذلك أمر فطرى وغريزى ويتعلم الطفل مع نموه كيف يفهم الآخرين ونواياهم وكيف يقرؤهم بشكل صحيح فهو يطمئن لهذا وينزعج من ذاك أو يخاف منه.. ومما لاشك فيه أن التجارب السلبية التى يعيشها الإنسان من خلال تفاعله مع الآخـرين يمكن لهـا أن تزيد من الخـوف منهم، إضـافـة إلى الحساسية المفرطة فى تكوينه والتى تساهم فى تكوينه لنظرات سلبية عن نفسه وعن الآخرين .

أعراض الرهاب الاجتماعى :

ويمكن تبسيطها بالشكل التالى :

أعراض القلق الجسمية والنفسية + مخاوف من تقييم الآخرين السلبى للشخص أو لسلوكه + تجنب المواقف = الرهاب الاجتماعى.

وأما أعراض القلق الجسمية والنفسية فهى مثلاً : ازدياد دقات القلب، ازدياد سرعة التنفس وسطحيته، التعرق، الرجفة

فى اليـدين أو الرجلين أو الجـسم كله، احـمـرار الوجـه (أو اصـفراره فى حـال البشـرة السـمراء)، جفـاف الحلق، الدوخة، نقص التركيز، النسيان.. وغير ذلك .

وأما المخاوف فهى من التقييم السلبى للآخرين للشخص وقـدراته وشكله أو لسلوكـه وأدائه وأعـراض القلق التى تبـدو عليـه. وبالنسبـة لتجنب المواقف الاجتماعيـة المخـيفـة فإن الشخص يحاول التهرب من حضور حفلة او اجتماع بمختلف الأعذار، أو أنه يذهب إلى الموقف بصعوبة كبيرة وتوتر وهو ينتهز الفرصة للانسحاب من الموقف بالسرعة الممكنة .

ويتم تشخيص هذا الاضطراب عند شخص معين فى حال:

- وجود الخوف المستمر لديه من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التى يمكن له أن يتعرض إلى احتمال تفحص الآخرين له وهو يخاف أن يظهر أو يتصرف بطريقة يمكن أن تؤدى إلى إهانته أو التقليل من شأنه .

- التعرض للموقف المثير للخوف يحدث رد فعل فورى يتميز بالقلق والخوف .

- يحدث تجنب للموقف المخيف أو يتم احتماله بقلق وتوتر شديدين .

- التجنب والسلوك الهروبى واستباق الخوف من الموقف يتدخل سلبياً فى الأداء المهنى للشخص أو نشاطه الاجتماعى أو أنه يسبب له انزعاجاً شديداً .

- فى حـالات الأشـخـاص تحت سن ١٨ عـامـاً يجب أن يستمر الخوف لمدة ستة أشهر على الأقل .

- يشخص الاضطراب على أنه متعمم إذا كان يشمل معظم المواقف الاجتماعية ويمكن هنا إضافة تشخيص الشخصية الاجتنابية القلقة إلى التشخيص، ويشخص على أنه جزئى أو محدد إذا كان الخوف من موقف معين فقط .

أمثلة المواقف الاجتماعية :

- التمثيل أو أداء عمل أو إلقاء كلمة أمام جمهور.
- التحدث بصوت مسموع أثناء الاجتماع والمناقشة والأسئلة.
- الذهاب إلى الحفلات.
- إقامة الحفلات ودعوة الآخرين.
- التحدث مع مسؤول أو مدير.
- إعادة بضاعة اشتريتها إلى المحل.
- الطعام والشراب فى أماكن عامة.
- استعمال المراحيض العامة.
- الحديث مع الجنس الآخر.
- الحديث على الهاتف أمام الآخرين.
- الصلاة الجهرية وغير ذلك..

انتشار الرهاب الاجتماعى :

تدل الإحصائيات القديمة على أن الرهاب الاجتماعى كان يشكل نسبة ٨٪ من المرضى فى مشفى مودزلى للطب النفسى فى لندن عام ١٩٧٠، بينما كان الخوف المتعدد من أماكن السوق Agoraphobia يشكل ٣٨٪ فى ذلك الوقت .

وفى عام ١٩٨٥ نشر الطبيب النفسى الأمريكى ليبوفيتس مراجعة شاملة لهذا الاضطراب واعتبر أنه اضطراب تم إهماله وعدم التركيز عليه من حيث الأبحاث والعلاج وأنه واسع الانتشار ومعطل للشخص المصاب به. ومنذ ذلك الوقت تزايد الاهتمام بهذا الاضطراب وازداد التنبه له وتشخيصه بشكل أوسع من قبل. وتدل الإحصائيات على أن انتشاره بين السكان فى العالم الغربى بين ٢-١٢٪ وفقاً لمختلف الإحصائيات والعينات المدروسة.

وهو يشكل نسبة ١٣٪ من مرضى العيادات النفسية فى بلادنا وفقاً لبعض الإحصائيات.. وربما يكون هذا الاضطراب أكثر انتشاراً فى البلدان النامية لأسباب عديدة.. ومنها أن أهمية الفرد وآرائه وفرص التعبير عن ذاته أقل بروزاً واحتراماً بالمقارنة مع العالم الغربى .

وهذا الاضطراب يحتاج للمزيد من الدراسات والأبحاث للتعرف على انتشاره وتفاصيله فى بلادنا، مما يمكن أن يساهم فى تشخيصه وعلاجه والوقاية منه .

مضاعفاته :

- الاكتئاب حوالى ٥٠٪ من المصابين بالرهاب الاجتماعى يمكن لهم أن يعانوا من حالات إكتئابية مرافقة .

- الإدمانات حوالى ٣٠٪ من المصابين بالرهاب الاجتماعى يمكن لهم أن يدمنوا على استعمال بعض المواد الإدمانية والكحول لأنهم يحاولون أن يعالجوا خوفهم وقلقهم ونقص ثقتهم بأنفسهم بواسطة المواد الإدمانية .

- التدهور المهنى وعدم الترقية فى العمل بسبب ضعف مشاركتهم الاجتماعية .

- التدهور الاجتماعى والانسحاب الاجتماعى وقلة الأصدقاء والمعارف والوحدة، وأيضاً العزوف عن الزواج أو تأخيره بسبب الخوف من مناسبات الزواج والزيارات المتبادلة وغير ذلك.. ويقول المثل الشعبى "يلى يستحى مابيتزوج" .

الأسباب :

إن فهم معظم الاضطرابات النفسية يتم ضمن إطار النظرية العضوية النفسية الاجتماعية (Bio-Pscho-Social) وهى تنظر للإنسان بشكل شمولى ضمن تكوينه العضوى الوراثى والكيميائى وتركيبته النفسية وعقده وظروفه تربيته ونشأته والأحداث التى أثرت به إضافة لظروف معيشته وأحواله الاجتماعية .

وبالنسبة للرهاب الاجتماعى وجدت إحدى الدراسات أن التوائم الحقيقية وحيدة البيضة يزداد لديها هذا الاضطراب

مقارنة مع التوائم ثنائية البيضة مما يمكن أن يدل على وجود عوامل وراثية كيميائية تساهم فى ظهور هذا الاضطراب، بينما دلت دراسات أخرى على وراثة الاستعداد للقلق والذى ينتقل من جيل إلى جيل على شكل حساسية فائقة مبالغ فيها لإشارات القلق. ولم تؤيد ذلك دراسات أخرى. وقد طرحت إحدى النظريات أن الجهاز العصبى الذاتى لدى هؤلاء المرضى لديه إثارة غير اعتيادية طويلة الأمد أو شديدة بعد التعرض لموقف مخيف وأن هذا التكوين العصبى الكيميائى ربما يكون الأساس الفيزيولوجى لهذا الاضطراب. وأيضاً وجدت الدراسات ترافق هذا الاضطراب مع انسدال الدسام التاجى فى القلب بنسبة حوالى ٢٥٪ من الحالات مما يعنى أن ازدياد ضربات القلب الحميد الناتج عن انسدال الدسام التاجى يمكن له بآليات التعلم أو غيرها أن يؤدى إلى الرهاب الاجتماعى. وهناك ملاحظات ونظريات أخرى تؤكد على أهمية التنفس السطحى المزمن فى إحداث القل والخوف أومشكلات أنفية تؤدى إلى انسداد الأنف جزئياً وإلى زيادة القلق والخوف.

ومن النواحى النفسية يجرى التأكيد على أهمية العقد المرتبطة بتحقيق الذات والذنب المرافق والتى تجد أصولها فى علاقة الطفل بوالديه وصراعاته الذاتية الداخلية فى تمثلهما، وأيضاً إسقاط الضمير القاسى الذى يحمله الشخص على الآخرين وأنهم ينتقدونه ويقللون من شأنه، إضافة لموضوع التمرد وازدياد الشعور بالفردية والقلق الداخلى المرافق، كما أن

صعوبات التعامل مع المشاعر العدوانية والغضب والنقد نجدها شائعة عند من يعانى من الرهاب الاجتماعى، وأيضاً نجد تصورات وأفكار سلبية عن الذات وعن الآخرين يمكن لها أن تغذي مشاعر الخوف المرضى من المواقف الاجتماعية. وتؤكد النظريات السلوكية على حدوث تعلم شرطى وارتباط سلبى بين تحقيق الفرد لشخصيته ووجوده مع الآخرين وأن هذا التعلم حدث خلال مراحل الحياة المختلفة وهو يؤدى إلى حساسية مرضية وقلق وخوف من المواقف الاجتماعية المشابهة لمواقف قديمة عانى منها الفرد. وتؤكد النظريات النمائية على أهمية المهارات الاجتماعية وضعفها فى حالات الرهاب الاجتماعى .

ويمكن للبيئة الأسرية أن تساهم فى تشكيل مشاعر النقص والعدوانية عند الفرد من خلال مشكلات الأسرة وصعوباتها، وتلعب الحماية الزائدة للطفل من قبل أهله دوراً أساسياً فى نقص مهاراته الاجتماعية ومهارات التحكم بالذات والقلق والتعامل الناجح مع الإحباط، ومما لاشك فيه أن إطلاق النعوت السلبية على الأطفال والمراهقين يمكن لها أن تسبب نقصاً فى تقدير الذات ومشاعر النقص المتنوعة، كما أن الأوامر والنواهى الكثيرة وقواعد السلوك الصارمة الجامدة تسبب قلقاً وصعوبات فى فهمها والتقيد بها، وغير ذلك من أمور تربوية وأسرية.

وفى الجانب الاجتماعى يؤدى نقص فرص التعبير عن الذات ونقص التشجيع وازدياد التنافس والعدوانية إلى المساهمة فى نشوء الرهاب الاجتماعى..

ويمكننا القول أن كل مايساهم فى تكوين صورة سلبية عن الذات وعدم وجود فرص التعبير المناسبة والتشجيع، يمكن أن يساهم فى نشوء الرهاب الاجتماعى أو استمراره..

التشخيص التفريقى :

يتطلب تشخيص الرهاب الاجتماعى تفريقه عن عدد من الاضطرابات مثل :

- الخوف المتعدد من أماكن السوق (رهاب الساح أو السوق): وهو يعنى الخوف من الخروج من البيت إلى الأسواق والمسارح والمطاعم وركوب الحافلات وغيرها من الأماكن المزدحمة.. والخوف فى هذه الحالات من أن المريض لايستطيع الهروب والانسحاب إذا أصابته أعراض القلق أو الهلع بسبب الازدحام، أو أنه لايستطيع أن يجد العون المطلوب. وهذه المخاوف تنتشر أكثر عند النساء فى الحالات العيادية، وتكون درجة الانبساطية والانفتاح على الآخرين عادية بينما تكون منخفضة فى حالات الرهاب الاجتماعى، كما ان اختبار اللاكتيت (Lactate) وهو حقن مادة خاصة للمريض يمكن لها أن تسبب ظهور نوبة هلع عند المصابين بالخوف المتعدد من السوق عند نسبة عالية من المرضى، ولايحدث ذلك فى حالات الرهاب الاجتماعى إلا بنسبة قليلة.

ويمكن للاضطرابين أن يترافقا معاً فى نفس الشخص وعادة ماتكون الأسبقية للخوف المتعدد من السوق على الرهاب الاجتماعى .

- الهلع ونوبات القلق الحاد: وتفريقه عن الرهاب الاجتماعى أن الهلع يمكن أن يحدث للشخص وهو وحيد وبعيد عن الآخرين بينما لايحدث ذلك فى حالات الرهاب الاجتماعى.

- اضطرابات النطق (التأتأة)، الرجفة الأساسية العائلية : وهذه الاضطرابات يمكن أن ينتج عنها رهاب اجتماعى ثانوى وهى اضطرابات مستقلة بذاتها .

- الشخصية الفصامية: فى هذه الحالات يبدو الشخص منطو ومنعزل ولكنه راض عن نفسه ولايريد الاختلاط بالآخرين أصلاً.

العلاج :

■ العلاج الدوائى: ..مضادات السيروتينين الحديثة SSRIs : وهى العلاج الأساسى للرهاب الاجتماعى ومنها باروكسيتين Seroxat، فلوكستين Prozac، إيسيتالوبرام Ci-pralex، سيرترالين Zoloft وغيرها.. وهى تعطى بجرعات خفيفة أولاً ثم ترفع الجرعة وفقاً للطبيب المعالج .

- المهدئات من زمرة بنزوديازيبام : Rivotril,Lexotanil ويمكن إعطاؤها قبل المواقف المزعجة بساعة أو انها تستعمل لفترات قصيرة يومياً (أسابيع) ثم عند اللزوم قبل المواقف .

- صادات بيتا : Inderal وهى تفيد فى تخفيف الرجفة وضربات القلب وتستعمل قبل المواقف المزعجة بنصف ساعة إلى ساعة، ولاتعطى فى حالات الربو الصدرى أو اضطرابات نظم القلب (الحصار القلبى) .

- أدوية أخرى...

■ العلاج السلوكى والمعرفى وتنمية المهارات الاجتماعية : مثل المواجهة التدريجية للمواقف، التدريب على الاسترخاء والتحكم بالتنفس، تمثيل الدور، الإيحاء الذاتى، تعديل أفكار المريض عن نفسه والآخرين، تثقيف اللسان، ملاحظة الآخرين والتعلم منهم.

■ العلاج التحليلى: والتبصر الذاتى بالصراعات المرتبطة بالذنب والتنافس والنقص والاعتمادية .

■ العلاج الانتقائى أو التكاملى : وهو يعتمد على عدة محاور مما سبق ذكره تطبق بشكل انتقائى وفقاً لحالة المريض وظروفه.

تمثيل الدور أسلوب ناجح ومفيد فى مواجهة الخوف

قائمة الرهاب الاجتماعى (للدراسات المسحية For Screening):

يمكنك الإجابة عن الأسئلة التالية السبعة عشرة.. وفقاً للمفتاح التالى :

لاأبداً =٠ قليلاً=١ نوعاً ما= ٢ كثيراً = ٣ غالباً= ٤

١- أخاف من الأشخاص فى مراكز السلطة

٢- أنزعج من احمرار وجهى أمام الآخرين

٣- تخيفنى الحفلات والمناسبات الاجتماعية

٤- أتجنب الحديث إلى أشخاص غرباء لا أعرفهم

٥- النقد يخيفنى جداً

٦- الخوف من الارتباك والإحراج يجعلنى أتجنب القيام بأشياء أو التحدث مع الآخرين

٧- التعرق أمام الآخرين يسبب لى توتراً وانزعاجاً

٨- أتجنب الذهاب إلى الحفلات

٩- أتجنب النشاطات التى أكون فيها محط الانتباه

١٠- يخيفنى الحديث مع الغرباء

١١- أتجنب إلقاء كلمة

١٢- أفعل أى شىء كى أتجنب الانتقاد

١٣- يزعجنى ازدياد ضربات قلبى عندما أكون بين الناس

١٤- أخاف من القيام بأعمال معينة إذا كان الناس ينظرون إلى

١٥- من أشد مخاوفى أن أكون محرجاً مرتبكاً أو أن أبدو غبياً

١٦- أتجنب الحديث إلى أى شخص له سلطة

١٧- تزعجنى الرجفة أو الرعشة أمام الآخرين

النتيجة : الحصول على ١٩ نقطة يدل على وجود الحالة المرضية .

■ ■ ■

اضطراب الشخصية النرجسية

يستعمل مصطلح النرجسية عموماً بالمعنى السلبى.. وهو يقترن بالأنانية وحب الذات المفرط والشخصية المدللة التى لاتتحمل المسؤولية ولاتعطى بل تأخذ دائماً..

وفى الجانب الآخر يستعمل المصطلح بمعنى حب الذات الطبيعى والاعتيادى وأننا جميعاً لدينا رغبات نرجسية تحتاج إلى الإشباع.. وأيضاً أن الدوافع النرجسية وحب الذات موجودة من الطفولة ومن الضرورى إشباعها وتلبيتها..

وببساطة يمكن أن يطرح موضوع النرجسية بشكل كمى ونسبى.. أى أن هناك درجة طبيعية مقبولة وضرورية من النرجسية عند جميع البشر، ولكنها عندما تزيد فى كميتها وشدتها فإنها تصبح مرضية وضارة ومؤذية مما يطرح أهمية الجهود للحد من النرجسية المفرطة والوقاية منها وتعديل الأساليب التربوية والقيم التى تؤكد على الفردية والأنانية.

وفى الحياة اليومية والتربية والأخلاق والدين يستعمل مصطلح النرجسية كمصطلح مرادف ومرافق للأنانية والدلال الزائد، ومعاكس للغيرية والشعور بالمسؤولية.

ويستعمل المصطلح أيضاً بمعنى حب الذات الطبيعى والاعتيادى المقبول والمطلوب، فى قضايا تربوية وحقوقية

وقانونية.. مثل التعبير عن الذات وحقوقها وحقوق الطفل والمرأة والأقليـات والشـعـوب.. ويؤدى الظلم والاضطهـاد إلى جـروح نرجسية عميقة وردود فعل متنوعة عدوانية، وتماهى مع البطل المثالى وغير ذلك.

وفى عصرنا الحالى يزداد الاهتمام بالفردية والشكل والصورة والتجميل.. وربما يساهم ذلك فى ازدياد السلوك النرجسى..

ويرجع مصطلح النرجسية إلى الأسطورة اليونانية.. وتحكى الأسطورة أن شـاباً جمـيلاً إسـمـه نرجس Narcissus رفض حب الحورية المرسلة إليه من قبل الآلهة.. فعاقبته بأن يعشق صورة وجـهـه المنعكسـة على صـفـحـة الماء.. ثم حـولتـه إلى زهرة النرجس.وفى رواية أخرى لنفس الأسطورة أن الشـاب الجميل نرجس كان يتمشى فى الغابة فرأى انعكاس صورة وجهه على صفحة بئر فأعجب بها جداً واقترب منها كى يعانقها فغرق ومات، أو أنه غضب غضباً شديداً من صاحب الوجه الجميل الذى رآه وهجم عليه كى يقتله فغرق ومات.. ثم عاقبته الآلهة وحولته إلى زهرة.. عبرة لمن يعتبر.

وفى تحليل المعانى العامة لهذه الأسطورة تبرز عدة نقاط.. ومنها أن نرجس قد تمرد على إرادة الآلهة بالزواج من الحورية فـعـاقـبـتـه بالموت.. وأن الزواج بين المرأة والرجل هو قـانون الطبيعة الأصيل والتمرد عليه يؤدى إلى الهلاك.. وبالنسبة لتفاصيل سلوك نرجس نجد أن حبه المفرط لذاته قد أدى إلى موته وأن حب الذات المفرط يؤدى إلى الغيرة الشديدة والغضب والعدوان والموت..

النرجسية فى التحليل النفسى :

كان فرويد أول من استخدم مصطلح النرجسية من الناحية النفسية.. وقد استعمله بمعنى محدد وهو أن لدينا جميعاً رغبات نرجسية أو حب الذات، وهى طبيعية ومن الضرورى إشباعها، وأنها تشكل مرحلة من النمو تتطور فيما بعد إلى حب الآخر. وفى حال عدم إشباع هذه الرغبات يحدث الإنكفاء على الذات والتثبت عند مرحلة حب الذات الأولى.

وقد طرح كاوت وكيرنبيرغ Kohut , Kernberger تفاصيل عن مفهوم النرجسية المرضية من وجهة نظر تحليلية وأنها نتيجة لعلاقة باردة غير متعاطفة وغير ثابتة مع الأبوين فى مرحلة الطفولة الأولى، وأنها تعويض مرضى على تلك المرحلة. وبين كيرنبيرغر أن اضطراب النرجسية الشديد أو الخبيث لايمكن علاجه بينما يمكن علاج الحالات المتوسطة أو الخفيفة.

النرجسية فى الطب النفسى:

يشير مصطلح اضطراب الشخصية النرجسية فى الطب النفسى إلى اضطراب مزمن وشامل فى الشخصية وله صفاته وملامحه السلوكية.. وهو يصنف كواحد ضمن عشرة اضطرابات للشخصية فى الدليل التشخيصى الأمريكى DSM IV TR 2000.

واضطرابات الشخصية هذه تقسم إلى ثلاثة مجموعات تضم المجموعة الأولى : الشخصية الشكاكة Paranoid

،والشخصية الفصامية Schizoid، والشخصية ذات النمط الفصامى Schizotypal. وتضم المجموعة الثانية : الشخصية المضادة للمجتمع Antisocial، والشخصية الحدودية Bor-derline، والشخصية النرجسية Narcissistic، والشخصية الهسترياثية Histirionic وتضم المجموعة الثالثة : الشخصية الاعتمادية Dependent، والشخصية القلقة التجنبية Avoidant، والشخصية الوسواسية القهرية Obsessive compulsive.

وبالطبع تتميز كل شخصية بصفات محددة وسلوكيات ويبدو أن الشخصيات فى كل مجموعة لها بعض القواسم المشتركة لذلك تم تصنيفها معاً.

واضطرابات الشخصية تشخص فى المحور الثانى للتشخيص أما المحور الأول فهو يضم التشخيص المرضى العيادى مثل الاكتئاب أو القلق وغير ذلك.. بينما فى محور التشخيص الثانى توضع اضطرابات الشخصية وحالة الذكاء مثل التخلف العقلى بدرجاته المتنوعة.

تشخيص اضطراب الشخصية النرجسية:

يتطلب التشخيص وجود خمسة صفات وسلوكيات من النقاط التسعة التالية.. وهذه الصفات والسلوكيات مزمنة وبعد عمر ١٨ سنة وتؤدى إلى مشكلات ومعاناة وصعوبات فى التكيف

- تضخيم قيمة الذات وميزاتها ومهاراتها.
- الانشغال بخيالات النجاحات الباهرة، القوة، الذكاء،

الجمال، الحب المثالى.

- الاعتقاد بأنه شخصية متميزة وأنه لايفهمه إلا المتميزون ولايتعامل إلا مع المتميزين.

- يتطلب الاعجاب والإطراء دائماً.

- يعتقد أنه يستحق الامتيازات وأن يعامل بشكل متميز واستثنائى.

- نقص التعاطف مع الآخرين.

- يستغل الآخرين.

- يغار من الآخرين كثيراً أو يعتقد أن الأخرين يغارون منه.

- متبجح ومتغطرس فى سلوكه وكلامه.

وفى حال عدم توفر عدد كاف من الصفات والسلوكيات مما سبق لايمكننا أن نطلق تشخيص اضطراب الشخصية النرجسية، وتوصف

الحالة عندها بأن لديها بعض صفات الشخصية النرجسية، وهذا شائع فى الحالات العامة والعيادية.

صفات وسلوكيات أخرى شائعة

الإحساس بالضعف، أنه غير مرغوب فيه

عدم تقبل النقد والغضب الشديد من النقد واللوم

عدم تحمل الإحباط

الانسحاب الاجتماعى أحياناً

صعوبة التعاون مع الآخرين

مشكلات مهنية

البحث عن الاهتمام وإثارة الانتباه

مشكلات فى العلاقات الشخصية والزواج

وفى الممارسة العيادية نجد حالات الخوف من الزواج والتى تتظاهر برفض الخطوبة أو الطلاق سريعاً بعد أيام أو أسابيع دون سبب مقنع ويمكن أن يكون اضطراب الشخصية النرجسية أو وجود عدد من صفات الشخصية النرجسية وراء عدد من هذه الحالات.

ربما تزداد صفات الشخصية النرجسية فى عدد من المهن مثل المهن الإعلامية والأدبية والفنية والرياضية "النجوم عموماً" ؟؟

فى الجماعات المغلقة، والطبقات الأعلى ؟؟

لدى متفوقى الجمال من الجنسين ؟؟

الاضطرابات المرافقة :

- الاكتئاب بأنواعه.. الاكتئاب الخفيف المزمن والاكتئاب الشديد وتغيرات المزاج. وفى حالات الشعور بالعظمة يكون المزاج شبه هوسى. مع ازدياد فى النشاط

- الإدمانات المتنوعة ولاسيما الكوكائين.

- القمه العصبى. "أو النحول الزائد والسعى إلى تخفيف الوزن والشعور بأنه زائد الوزن" Anorexia Nervosa.

- يمكن للشخصية الهيستريائية،الحدودية،المضادة للمجتمع والشكاكة أن تترافق معها "Histirionic,Borderline, Antisocial ,Paranoid"

الانتشار:

حوالى ١٪ من الناس وحوالى ١٦-٢ ٪ فى العينات العيادية.

وهى تنتشر عند الرجال أكثر من النساء وبنسبة ٥٠-٧٥٪ من الحالات العيادية. وربما تزداد نسبة انتشارها عند النساء فى الوقت الحالى؟؟

الأسباب:

لاتزال أسباب اضطراب الشخصية النرجسية غير معروفة على وجه الدقة.. وهناك عدة نظريات وتفسيرات تشرح سبب نشوئها ومنها :

- حساسية مفرطة منذ الولادة.
- التدخل الزائد من الأهل والتقييم المفرط منهم.
- الإعجاب الزائد وغير الواقعى من الأهل.
- السلوك غير المتوازن وغير المتوقع من الأهل.
- الإيذاء النفسى للطفل.. حيث يساهم ذلك فى تكوين ردود فعل خاصة واهتمام زائد بالذات وبحبها.

-الإطراء الزائد من الكبار للصفات الجسمية أو غير الجسمية للطفل.

- التشجيع الزائد للسلوك الجيد والتوبيخ الزائد للسلوك السيئ..

- من الوجهة التحليلية النفسية هناك علاقة مضطربة مع الوالدين حيث يفشل الأبوان فى بناء علاقة متعاطفة مع الطفل، وهذا يؤدى إلى شعور الطفل بأنه غير مهم وأنه غير مرتبط بالآخر، ويولد ذلك اعتقاده بأن لديه عيوباً فى شخصيته تجعله دون قيمة وغير مرغوب فيه.

- نظريات أخرى..؟؟

العلاج:

- طرح جيفرى يونغ "علاج منظومة التفكير" Schema ther apy والتى بدأها آرون بيك (العلاج المعرفى)، واعتبر أن "منظومة القصور" التى يتبناها هؤلاء الأشخاص هى الأساس لفهم العمليات العقلية لدى الشخصية النرجسية "

ويتضمن العلاج المطروح أساليب تحليلية وديناميكية ومعرفية وسلوكية.

- نادراً ما يلجأ المرضى للعلاج لأن فى ذلك إهانة لهم، وهم يأتون للعلاج بعد حدوث أعراض اكتئابية أو مشكلات عاطفية أو مهنية أو غير ذلك..

- العلاج الدوائى نادراً مايستعمل إلا فى الحالات المرافقة.

- العـلاج الداعم والاستـشـارة النفـسـيـة والمسـاعـدة على التكيف وتـخـفـيـف الأذى والضـرر ضـرورى فـى عـدد من الحـالات من خلال تدخل

. الأهل وغيـرهـم، لتـخـفـيـف الأذى الذى يمكن أن ينجم عن السلوك النرجسى .

- تنمية مهارات التواصل مع الآخـر وتفهمه، تنمية الذكاء الاجتماعى والانفعالى.

- العلاج التحليلى طويل الأمد، قصيـر الأمـد... يمكن أن يفـيـد فى عـدد من الحـالات.. ومن الضـرورى مـواجـهـة نقـاط الضعف عند المريض مبكراً فى الجلسات العلاجية.

الوقاية :

الوقاية فـى مـختلف الاضطرابات النفسية مـوضـوع لايزال غـامضـاً بسبب غـمـوض الأسبـاب.. والنصـائح العـامـة الوقـائيـة ترتبـط بما تـخـبـرنـا به النظـريات السـبـبـيـة.. ومن المهم تـعـديل الأسـاليب التـربوية وسلوك الأهـل تجاه أطفالهم والتدليل الزائد يمكن أن يؤدى إلى مـجـمـوعـة من الاضطرابات والصـفـات الشـخـصية المرضـيـة، وكذلك إهـمـال الطفل وإيذاؤه، ومن المفيـد الاهـتـمـام بالقـيـم التى تؤكـد العطاء والغـيـرية والمثل العليـا والمسـؤوليـة تجـاه الذات وتجـاه الآخـرين. كـمـا تفـيـد الجـهـود التـربوية والتـثـقـيـفـيـة التى تسـعى إلى زيادة مـهـارات التـواصل الاجتماعى والذكاء الاجتماعى والانفعالى وثقافة الحب بمختلف

مكوناتها والتى تسعى إلى الامتداد إلى الآخر والتعاون معه من أجل حياة أفضل.

أمثلة عيادية : سريعة

١ ـ فتاة ٣٩ وعمرها سنة لديها مشكلات فى العلاقات مع الآخرين والأصدقاء وهى تخسر أصدقائها بشكل متكرر،ولديها خوف من الزواج وقد خطبت ستة مرات وكتب كتابها دون دخول ٤ مرات.. وفى كل مرة تغير رأيها فى الزوج وتتسحب وتقدم تبريرات غير مقنعة، ولديها إحباط وقلق ومخاوف اجتماعية.. وبعد آخر فشل فى الزواج شعرت بضرورة مراجعة الطبيب النفسى.

٢ ـ شاب وعمره ٥٠ سنة لديه مشكلات زوجية وجنسية وعدم انتصاب أحياناً عندما تضايقه زوجته ولاتلبى له رغباته، ولديه مشكلات مهنية متكررة، وأيضاً يعانى من قلق شديد على أمور صحية اعتيادية، زيادة استعمال المهدئات.

٣ ـ شاب وعمره ٣٩ سنة لديه مشكلات بطالة ولايحب أن يعمل وبعد ضغط الأهل يمارس عملاً لمدة قصيرة ويتركه، ولديه مشكلات عائلية وعاطفية متنوعة والجميع يصفه بأنه يحب نفسه فقط ولايريد أن يقوم بأية مسؤولية، ولديه سوء استعمال للكحول، واكتئاب خفيف.. وبناء على إلحاح أهله قام بزيارة الطبيب.

■ ■ ■

فشل الانتصاب من النواحى النفسية
Erectile Failure: Psychological Aspects

تلعب العوامل النفسية دوراً فى كل حالة من حالات فشل الانتصاب مهما تكن هذه الحالة. وهى ليست دوماً ذات جذور عميقة، بل يمكن اكتشافها بيسر بتفحص الوضع الراهن للمريض دون الغوص عميقاً فى الخبرة الطفلية المبكرة. والعوامل الأكثر إحداثاً هى الجهل والمحرمات الثقافية والأساطير وسوء التواصل. تدوم المشكلة عادة جراء حلقة معيبة من الفشل الذى يقود إلى الخوف من الفشل ثم إلى مزيد من الفشل. ولا تتطلب عملية عكس العوامل السببية وكسر الحلقة المفرغة أكثر من حدس مرهف وتعامل حساس مع المشكلة. يقدم هذا البحث نموذجاً بسيطاً عن الأسباب والعلاج الذى يمكن تطبيقه بنجاح من قبل الممارسين.

كان يعتقد وحتى عهد قريب، أن العوامل النفسية التى تؤثر على الوظيفة الجنسية تعمل على مستوى عميق جداً، وهى تستجيب فقط لمعالجة تحليلية واسعة وطويلة الأمد. و رغم أن ذلك قد يصح على عددٍ قليل جداً من المرضى الذين يعانون من فشل انتصاب " بدئى" (أىّ الرجال الذين لم يحدث لديهم انتصاب أبداً)، فإنه بالتأكيد لا يصح على غالبية الحالات المشاهدة فى الممارسة العيادية. فمعظم الحالات بسيطة جداً ويمكن معالجتها بالطرق قصيرة الأمد من المعالجة النفسية

والتى تتطلب حدساً عاماً. أحدث هذا الطرح تغييراً ثورياً فى معالجة خلل الأداء الجنسى عامة وفشل الانتصاب بوجه خاص.

العوامل المؤهبة:

الجهل والمحرمات الثقافية والأساطير وسوء التواصل هى أكثر مسببات المشكلات الجنسية مشاهدة. ويضيف البعض ممن يتبنون النظرية الجسمية- النفسية عاملاً آخر هو وجود جهاز تناسلى يرتكس بوجه خاص على شكل احتقان وعائى يجعل الانتصاب عرضة للعوامل الانفعالية وعوامل الشدّة الأخرى. وهذه العوامل لا تستبعد بعضها، فوجود عامل مهيئ أو أكثر يجعل الرجل أكثر عرضة لفقد الانتصاب إذا ما تعرض لواحد أو أكثر من العوامل المرسبة التى سنأتى على ذكرها.

المحرمات الثقافية والأساطير:

هى اعتقادات راسخة بقوة، تُحترم وتُبجّل دون النظر فى صحتها أو الشك فيها. وتنتقل عادة من جيل إلى آخر على نحو لا يعتريه تغيير تقريباً، ويجرى تناقلها إما شفاهة أو غالباً عبر الأمثال. وهى تنغرس عميقاً فى أذهان الناس بحيث يكون لها القدرة على أن تؤثر على مشاعر الناس وسلوكهم بصرف النظر عن الطبقة الاجتماعية ومستوى التعليم وخبرات الحياة المتكررة. فهى ليست انحرافات عقلية يمكن إصلاحها بالمنطق بل مسائل عاطفية تتحدى أى تفسير منطقى. إنها تتضمن منظومة من المحظورات والمعتقدات الخاطئة المنتشرة عالمياً على نحو يثير العجب. ويأتى مبلغ ضررها من أنها تستطيع أن تمارس ضغطاً

هائلاً على الرجل لأن يتصرف على نحو جنسى وتجعله مسئولا عن الارتكاسات والاستجابات التى هى خارج سيطرته.

الجهل:

لا يقتصر انتشار الجهل حول الجنس على الناس العاديين، بل ينتشر حتى بين الاختصاصيين. ولأن الجنس موضوع محرم، فقد بقى حتى عهد قريب نتاج بحث غرفة النوم. وقد كان ماسترز وجونسون أول من درسا الجنس فى المختبر فى فترة متأخرة وذلك فى عام ١٩٦٢، فلا غرابة إذن أن يكون الجنس الوظيفة الأقل فهماً بين وظائف الجسد.

إن الجهل هنا ليس ناجماً عن نقص المعرفة بقدر ما هو مقاومة عاطفية لقبول الحقائق أو عدم القدرة على إيجاد المصالحة أو التوافق بين هذه المعرفة والحكم المسبق. إن الجهل يمكن أن يؤثر بشكل مؤذٍ على قدرة بلوغ الانتصاب وذلك بإحاطة العمل الجنسى بجو من السرية والغموض، فإذا ما حدث أى خلل بسيط فسيجعل الجهلُ الشخصَ يظن أسوأ الحالات أو أن يتوقع أكثر النتائج مأسوية.

أمثلة عن بعض المحرمات الثقافية والخرافات الشائعة:

الخرافات:

١ - من واجب الرجل أن يشبع حاجات المرأة

٢ - يجب على الرجل الحقيقى أن يكون جاهزاً دوماً للوصول إلى الانتصاب

٣ ـ ينبغى على الرجل الذهاب إلى الفراش بحالة الانتصاب وعليه ألا يتلقى أية مساعدة فى ذلك

٤ ـ الوسيلة الوحيدة لإرضاء المرأة هى أن يكون لدى الرجل انتصاب ثابت

٥ ـ إذا لم تستمتع المرأة بالجنس أو إذا لم تصل إلى الرعشة الجنسية، فذلك خطأ الرجل

٦ ـ إذا كان الرجل يحب امرأته فعلاً، فعليه أن يعرف ما تريد من الناحية الجنسية دون أن تخبره

٧ ـ يجب على الرجل أن يقوم بالخطوة الأولى وأن يكون نشطاً على الدوام، فى حين يتعين على المرأة أن تكون متلقية سلبية

٨ ـ الانتصابات هى مقياس الرجولة

٩ ـ الانتصاب دليل على ما يُكنّ الرجل من حب لامرأته

المحرمات:

١ ـ هدف الجنس التناسل وليس الاستمتاع.

٢ ـ يجب ألا يظهر الرجال وجداناتهم ومشاعرهم.

٣ ـ عند تقدم الرجل بالعمر يجب أن يكف عن الانغماس فى الجنس.

٤ ـ يجب على الرجال أن يشعروا بالجنس فى أعضائهم وليس فى أى جزء آخر من الجسم.

٥ ـ جب ممارسة الجنس دون الحديث عنه.

ضعف التواصل بين الشريكين (غياب المصارحة):

ضعف التواصل هو نتيجة طبيعية للجهل وقبول المحرمات والخرافات. فمن أجل ممارسة الحب بكامل المتعة فإنه ينبغى التواصل بحرية بين الشريكين، وانهيار هذا التواصل يؤثر على ناحيتين أساسيتين:

١- الإطلاع أو معرفة ما يحب الشريك أو يكره أثناء الجماع.

٢- الإحساسات وخاصة السلبية منها كالشعور بالذنب والغضب والعدوانية والإحباط.

إذا لم يجرِ التعبير عن الغضب المكبوت والعدوانية بحرية وصراحة فى حينها، فإنها تُدفع إلى الداخل وتنسى ظاهرياً. يمكن لهذا الأمر أن يمنح الإنسان شعوراً مباشراً بالطمأنينة والهدوء، لكن المشاعر المكبوتة ستجد تعبيراً لها على نحو مقنع. إن كبح الانتصابات هى إحدى أكثر التعبيرات قوةً عن الغضب فى العلاقة الجنسية. والرجال الهادئون الجبناء الذين يخافون من غضبهم يميلون إلى استخدام فشل الانتصاب كسلاح فى الخلافات الزوجية. إن الأسر التى يفخر أفرادها بأن "لا مشاجرات لديهم" هم عرضة على نحو خاص لهذا الأسلوب فى تجنب الخلافات الزوجية.

الاستعداد الجسدى:

يمكن فهم العنانة بأفضل ما يمكن على أنها حالة جسدية-

نفسية. فعلى شاكلة بقية الحالات الجسدية النفسية كالقرحة المعدية أو ارتفاع التوتر الشريانى، يمكن للعنانة أن تكون نتيجة للتداخل بين الشدة المحيطية والجهاز الحشوى المؤهب لذلك، وهو التأهب الذى يبدو شديد الفردية ويستمر مدى الحياة. يتكهن كابلان بأن الرجال الذين لديهم مشكلات انتصابية هم أشخاص "مثقلون بجهاز تناسلى ذى ارتكاس وعائى احتقانى" وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة من الآخرين من حيث الاستجابة للشدة وذلك بفقد الانتصاب.

العوامل المرسبة:

ليس بمقدور أى من العوامل المذكورة أعلاه منفردة أو مجتمعة أن تحدث فشلاً فى الانتصاب. فلا بد عادة من وجود أحد العوامل المذكورة فى الجدول ٢ لكى يحدث ذلك.يستطيع الطبيب بحصوله على قصة مفصلة أن يتتبع جذر المشكلة فى فشل الانتصاب ليصل إلى أحد حوادث الحياة أو أكثر أو الشدات التى تعرض لها المريض. بيد أنه فى بعض الحالات، يمكن للحالة أن تكون مخاتلة بحيث لا يمكن ردها إلى سبب معروف. أى واحد من هذه العوامل المسرعة أو حتى اتحادها سوياً ليس كافياً لإحداث فشل الانتصاب، فهى عوامل غير نوعية يمكن أن تسبب أى حالة جسمية - نفسية تبعاً لاستعداد الشخص. فإذا كانت معرفة الشخص لكيفية عمل جسده معدومة ويتقبل دون نقد منظومة المحرمات والخرافات وكان غير قادر على التعبير بصراحة عن مشاعره لشريكه وكان لديه

فوق ذلك جهاز تناسلى ذى استعداد احتقانى وعائى ؛ فإن فرص حصول فشل الانتصاب لديه إذا تعرض لواحدة من هذه الشدات هى فرص عالية.

معظم الرجال يمكنهم استعادة الانتصاب فيما بعد، والبعض تبقى لديهم مشاكل لعدة أشهر أو سنوات. وهؤلاء عادة من يطلب المساعدة فيما بعد. لماذا إذا تستمر المشاكل مع بعضهم وتغيب عن البعض الآخر؟

الحلقة المفرغة:

إن الرجال الذين تستمر لديهم المشاكل يستهلون ثم يؤيدون فيما بعد الحلقة المفرغة من القلق حول الفشل ثم الفشل، مزيد من القلق ثم مزيد من الفشل وهكذا تستمر الدائرة. إن توقع الفشل والعواقب الوخيمة لذلك لوحده يمكن أن يقود إلى مزيد من الفشل. ويجعل الجهل وضعف التواصل والمحرمات الثقافية والخرافات كسر هذه الحلقة أكثر صعوبة. يمكن أن تتوقف الحلقة عفوياً إذا لم تُخَلّد بردود الفعل من جانب المريض وشريكه.

البقع العمياء الناجمة عن الجهل:

١- الاستمناء مؤذٍ والإفراط فيه يمكن أن يؤدى إلى العنانة

٢- لكل رجل عدد محدود من الانتصابات خلال حياته

٣- يتعرض الرجال كالنساء لسن اليأس

٤- يكون الجنس ناجحاً فقط حينما يصل الرجل وامرأته إلى الرعشة فى نفس الوقت

٥- كلما كانت محاولات الشخص صعبة كلما كان الانتصاب أفضل

٦- إن حجم القضيب يحدد المتعة التى تحصل عليها المرأة أثناء الجماع

٧- إذا فقدتَ الانتصاب فقدتَ كل شىء.

قلق الأداء الجنسى Performance anxiety

هو مراقبة الشخص لأدائه، وهو أكثر العوامل قوة فى إدامة الحلقة عند الرجل. والضغط من أجل الأداء من جانب الشريك أساساً له نفس قوة التأثير. وهذا الضغط يمكن أن يمارس إما بشكل مباشر- كأن يُطلب من الرجل المحاولة بصورة أشد- أو بشكل غير مباشر، وهو الشكل الأشيع، مثلاً إذا حاولت المرأة أن تكون متعاطفة ومتفهمة جداً. بعض الرجال الذين يقعون فى هذا الشرَك يقولون بأنهم يرغبون بألا تكون زوجاتهم على هذه الدرجة من اللطف بما أن ذلك قد يحررهم من شعورهم بالواجب والذنب.

التقييم:

لا يزال أخذ القصة أداة التقييم الأكثر أهمية فى فشل الانتصاب. فالحصول على قصة كاملة من رجل لديه مشكلة انتصاب أو من الشريك ليس أمراً يسيراً. فهذا النوع من المقابلة مشحون إلى حد كبير بالناحية الانفعالية والعاطفية ويتطلب التعامل معه مهارة وبراعة وحساسية. يجد الرجال صعوبة بالغة

فى الحديث عن هذا النوع من المشاكل، كما يجد شركاؤهم وأطباؤهم صعوبة مماثلة. إن مقابلة كهذه تشكل الركن الأهم فى الاستقصاء. فبينما تتواصل المقابلة، نأخذ القصة ونفحص حالة الرجل العقلية ونقيم كفاءة العلاقة والتواصل بين الشريكين ونكتشف وجود أى اعتقاد خاطئ أو سوء فهم. الذى يتعين تغطيتها قبل التخطيط لأى برنامج علاجى. ويحتاج الطبيب، بعيدا عن الحصول على قصة كاملة، إلى إجراء فحص كامل للحالة الجسدية والعقلية. وإذا برز أى دليل على وجود إمراضية عضوية، فإنه يتعين القيام باستقصاء كامل. وحتى إذا تم استقصاء الأمراض العضوية يظل للعوامل النفسية أهمية بالغة.

العلاج:

يعتمد النجاح أو الفشل إلى حد بعيد على تقييم كامل وفهم مناسب لكل العوامل المؤهبة والمسرعة والحلقة المفرغة والعوامل التى تديمها.

العوامل المسرعة (المرسبة):

- حوادث الحياة :
- فقد الشريك
- فقد المنزلة
- موت أو مرض شديد فى الأسرة
- مسائل خارج الزواج

- مشاكل الشريك :

- استئصال الرحم أو الثدى
- الجمل أو الولادة
- فقد الطاقة الجنسية
- غياب الإيغاف (الذروة الجنسية)
- الجماع المؤلم

الجسمية

- مرض
- رض (حوادث)
- تعب
- عقاقير
- تناول كحول مفرط
- الألم
- أمراض تناسلية

العاطفية:

- الاكتئاب
- انعدام الأمان
- الخوف من الحمل

- غياب الخصوصية (الحرمة)

المعالجة الحديثة لفشل الانتصاب ترتبط بنموذج السبب المعطى. فهى تتعامل مع العوامل المهيئة بتقديم الثقافة للقضاء على الجهل والتخلص من المعتقدات الخاطئة والمحرمات الثقافية وبتعليم مهارات التواصل. وهى تسعى للتعامل مع العوامل المسرعة فى حال وجودها. إن الهدف الرئيس للعلاج هو كسر الحلقة المفرغة، والمعالجة الحاسمة تحتاج بصورة حتمية لتقاسم الشريكين للمسؤولية والعمل سوياً لكسر الحلقة.

بعض هذه التقنيات مفيدة فى معظم الحالات :

١- التركيز ألحواسى : حيث يحظر الانتصاب والجماع وذلك من أجل إزالة الضغط الممارس على الأداء وإيقاف مراقبة الرجل لانتصاباته .

٢- مفهوم السلم : الذى يلقى الضوء على الاختلاف الفردى فى الاستجابة الجنسية، وتوزيع ذلك الاختلاف على ستة مراحل مختلفة ليس الانتصاب سوى واحدا منها، ويشدد على أنه بمقدور الشريكين الحصول على قدر كبير من المتعة حتى دون حصول الانتصاب.

٣- إعادة تعريف النجاح : حيث يعرف بمعايير المتعة أكثر منه بالأداء.

ذلك هو الخيار العلاجى عند الرجال الذين لديهم شريك، أما الذين ليس لديهم أو لا يمكنهم الاحتفاظ به بسبب

الصعوبات الجنسية، فإنهم يطرحون مشكلة عملية أصعب من الناحية العلاجية.

العلاج الدوائى :

للأدوية الكثير مما يمكن أن تقدمه فى هذا المجال : فمضادات القلق يمكنها أن تساعد الشخص القلق، ولكنها عديمة التأثير على القلق الناجم كحالة ثانوية عن مشكلة الانتصاب، حتى أنها قد تكون مؤذية من حيث أنها تنقص الرغبة الجنسية. ينصح بالاندروجينات للمسنين (وللعنينين الارامل) حيث يحدث لديهم فشل الانتصاب عند محاولتهم الاولى بعد سنوات من عدم النشاط بسبب موت الزوجة. وينصح كابلان بالاندروجين عند بعض الشباب الاصحاء لتأثيرها المحرض إذ تمنح شعورا بالعافية وزيادة فى الرغبة الجنسية، الأمر الذى يسهل على المريض الانخراط فى البرنامج السيكولوجى للعلاج.

بعض الطرق العلاجية الأخرى:

الطرق الميكانيكية:

يعتقد بأن الطرق العلاجية الميكانيكية مثل حلقة البلاكو Blakoe وهى حلقة مستطيلة من الايبونيت (مطاط قاسى) توضع حول قاعدة القضيب وتحت الصفن، بأنها فعالة. وبعيدا عن الضغط الميكانيكى المطبق على القضيب، فان النجاح، إن كان ثمة نجاح، يعود إلى التأثير الإيحائى (Placebo)

الأعضاء الاصطناعية:

قـد تسـتـخـدم الأعـضـاء الذكـرية الصناعـيـة فـى فـشل الانتـصـاب من منشـأ سـيكولوجى. ويـوصى بهـا فـى الحـالات الشديدة عند فشل محاولتيين علاجيتين نفسيتين على الأقل.

ومن أجل أن تكون هذه الطـريقـة ناجـحـة، فـإنهـا تحـتـاج إلى عـلاقـة مستقـرة وشـريكين يمتلكان دافـعـا قـويا، واسـتـثـارة مـلائمـة، ورغم ذلك كله، لا يستفيد الفشل الانتصابى ذو المنشأ السيكولوجى من الطرق الجراحية للعلاج كالفشل ذو المنشأ العضوى.

تقييم حالة فشل الانتصاب:

١- مشكلة انتصاب : أى البداية، الاستمرار، التردد

٢-وظيفة جنسية سابقة

٣-مرض نفسى او جسمانى

٤-علاج جراحى او دوائى

٥-تناول الكحول او المخدرات

٦-أى من العوامل المسرعة

- مناطق محدودة ينبغى استكشافها :

١-سوءأ الفهم

٢-المحرمات الثقافية والخرافات

٣-كيفية تواصل الشريكين

٤-نوعية العلاقة

٥-مواقف الشريك

- الحلقة المفرغة:

١-إلى أى مدى هى ثابتة (مستقرة)

٢-العوامل المؤبدة عند المريض

٣-العوامل المؤبدة عند الشريك

- طرق خاصة :

- مقابلة الشريك - الفحص الفيزيائى

- فحص الحالة الذهنية ـ التحرى (ان كان ثمة ضرورة لذلك)

■ ■ ■

القلق النفسى.. أعراضه، أسبابه، وطرق العلاج

إن القلق هو من المشاعر الإنسانية الأساسية مثله مثل الفرح والحزن والخوف.. ويعنى القلق الشعور بالتوتر والترقب والإحساس بالخطر العام وهو يعنى أيضاً عدم الاطمئنان. والقلق مصطلح حديث نسبياً فى لغتنا العربية وقديماً استعملت عدة مصطلحات للتعبير عنه مثل الخوف والوجل وغيره.. وفى العامية يستعمل مصطلح التوتر والنرفزة والعصبية للتعبير عنه بشكل تقريبى .

ويمكننا القول" إن قليلاً من القلق لابأس فيه" لأنه يحضر الإنسان لمواجهة الحياة اليومية ويجعله مستعداً بشكل أفضل لدرء المخاطر وإتقان تصرفاته وأعماله المتنوعة..والحياة اليومية تواجهنا بمواقف كثيرة تتطلب الجهد والرد الصحيح، والقلق باعث إيجابى للتكيف مع الواقع ومتطلباته.. وتكمن المشكلة عند زيادة كمية القلق أو استمراره فترة طويلة.. وهنا يعتبر القلق مرضاً واضطراباً.. لأنه يعطل الإنسان ويرهقه ويجعل حياته اليومية مؤلمة ومزعجة.. ويجعل أعصابه مشدودة ومتوترة..كما أن الإحساس بالقلق والترقب فترة طويلة يؤدى إلى المزاج السيئ والإرهاق واستنزاف الطاقة ونقص الإنتاجية .

ولابد من الإشارة إلى أن معظم المجتمعات لديها تراث متنوع يتعلق بالأساليب التى تخفف من القلق والتوتر.. مثل الترويح عن النفس والتسلية، وتدليك الجسم والعضلات، وتناول بعض المشروبات والأعشاب، وأيضاً الأساليب الدينية والروحية المتعددة.

ويوصف العصر الحديث بأنه عصر القلق.. لأن فيه تغيرات سريعة وحادة ومفاجئة.. وفيه أزمات وتغيرات اجتماعية واقتصادية وتقنية وفكرية متنوعة،والإنسان المعاصر عليه أن يتكيف مع جملة من المتغيرات وأن يلحق بها،وهو معرض للقلق والاغتراب والإحباط بشكل مستمر .

ومن النواحى الطبية النفسية تترافق معظم الاضطرابات النفسية بأعراض القلق وكذلك عديد من الأمراض الجسمية.

وهناك مجموعة من الاضطرابات النفسية تسمى اضطرابات القلق وهى : القلق العام أو المتعمم (Generalized Anxiety Disorder) ، نوبات القلق الحاد أو الهلع (Panic Dis-order)، اضطراب الوسواس القهرى (Obsessive Compulsive Disorder)، المخاوف المرضية المتنوعة مثل رهاب السوق والأماكن المفتوحة (Agoraphobia) والرهاب الاجتماعى (Social Phobia) والمخاوف المحددة من الحيوانات والمرتفعات والأماكن المغلقة والطائرات وغيرها من المخاوف، اضطراب الشدة بعد الصدمة (Posttraumatic Stress Disorder)، اضطراب الشدة الحاد (Acute Stress Disorder)، وغير ذلك.

وفى جميع الاضطرابات السابقة نجد أن القلق هو العرض

الرئيسى الذى يجمع بينها.وهذه الاضطرابات واسعة الانتشار ولا تسبب اضطراباً شديداً فى التفكير مثل الاضطرابات الهذيانية كالفصام أو الشك.. وهى تصنف عموماً ضمن الاضطرابات النفسية الصغرى تفريقاً لها عن الاضطرابات النفسية الشديدة أو العقلية

اضطرابات القلق المحددة :

واضطرابات القلق بالمعنى المحدد هى: اضطراب القلق العام واضطراب الهلع.. وسنتحدث عنها بالتفصيل فيما بعد.

وأيضاً حالات اضطرابات التكيف (Adjustment Disorders) . التى يمكن لها أن تأخذ شكل أعراض القلق والتوتر والعصبية، وهى ناتجة عن ظروف أو أحداث معينة، مثل صعوبات التكيف مع المدرسة أو عمل جديد أو علاقة زوجية حديثة أو بعد فشل علاقة عاطفية أو أزمة مالية، ومن ذلك قلق الامتحان عند اقتراب موعده، وغير ذلك..

وهناك أيضاً مايعرف بالشخصية التجنبية القلقة وهى نوع من اضطراب الشخصية المزمن، وفيها (Avoidant Personality Disorder) يزداد القلق تجاه أمور حياتية كثيرة، وهى تخاف من النقد وعدم الاستحسان لسلوكها، كما أنها حساسة جداً وتبحث عن القبول، وتبتعد عن أية تجديد واكتشافات فى سلوكها العام. وهى خجولة عموماً وهادئة ومقموعة، ولديها تقدير منخفض لذاتها، ونمط حياتها محدود لأنها تتطلب التأكد والأمان باستمرار .

اضطراب القلق العام (Generalized Anxiety disorder

يعتبر القلق العام أو المتعمم اضطراباً شائعاً ونسبة انتشاره حوالى ٥٪ من السكان. وهو يصيب الذكور والإناث بنسب متشابهة. وهو يشخص فى حال وجود: الشعور الزائد بالترقب والخوف وانشغال الذهن حول أمور متعددة، مع صعوبة السيطرة على هذا الشعور، ولمدة ستة أشهر على الأقل فى معظم الأوقات، إضافة لوجود ثلاثة أعراض على الأقل مما يلى:

١-الإحساس بالتوتر والتململ وعدم الراحة والغليان (على أعصابى طوال الوقت) .

٢ -سرعة التعب والإرهاق .

٣-صعوبة التركيز أو الشعور بفراغ العقل .

٤-العصبية والتهيج والنرفزة.

٥-التوتر العضلى (آلام فى العضلات، الشد على الأسنان، تأرجح الصوت).

٦-صعوبات فى النوم (الأرق وصعوبة الدخول فى النوم، تقطع النوم وعدم إشباعه).

اضطراب الهلع (Panic Disorder)

وهو اضطراب شائع ونسبة انتشاره حوالى ٢-٤٪، وهو ينتشر أكثر عند المرأة وبنسبة ضعف انتشاره عند الرجل. ويترافق فى ثلث الحالات أو نصفها مع الخوف المرضى المتعدد

أو رهاب السوق والأماكن المفتوحة والحشود (Agoraphobia)، وعندها يزداد انتشاره عند المرأة بنسبة ثلاثة إلى واحد .

ونوبات الهلع تعتبر حالة شديدة مرعبة تستمر لدقائق ثم تختفى وخلالها يصاب الإنسان برعب شديد وقلق حاد وانزعاج وتصل النوبة إلى ذروتها خلال ١٠ دقائق وهى تتضمن ٤ على الأقل من الأعراض التالية :

١-خفقان القلب أو ازدياد النبض .

٢-ازدياد التعرق .

٣-الرجفة أو الإحساس بالإرتعاش .

٤-صعوبة فى التنفس، الكتمة وضيق التنفس .

٥-الشعور بالاختناق وعدم القدرة على التقاط النفس .

٦-ألم فى الصدر أو انزعاج فى الصدر .

٧-الغثيان أو انزعاج فى البطن .

٨-الشعور بالدوخة أو عدم التوازن أو الشعور بالإغماء .

٩-الإحساس بتغير الشخصية (كأننى لست أنا) أو بتغير البيئة المحيطة واختلافها .

١٠- الخوف من فقدان السيطرة على الذات أو الخوف من فقدان العقل .

١١- الخوف من اقتراب الموت، الشعور باقتراب النهاية والموت .

١٢- الشعور بالتميل والخدر فى الجسم والأطراف .

١٣- هبات فى الجسم ساخنة أو باردة .

وفى حال ترافق ظهور نوبة الهلع مع موقف معين مثل وجود المريض فى السوق أو فى مكان عام مزدحم أو أثناء ركوب السيارة أو الطائرة أو غيرها من المواقف، فإن المريض يمكن له أن يمتنع عن الذهاب إلى مثل تلك الأماكن.. وفى بعض الحالات الشديدة يبقى المريض حبيس المنزل ولايخرج منه إلا برفقة أحد من أقربائه أو معارفه وبعد جهد كبير .

ونوبات الهلع يمكن لها أن تتكرر فى اليوم الواحد وأن تطول لمدة ساعة أو أكثر فى بعض الأحيان.ويتطلب التشخيص ظهور ٤ نوبات خلال شهر أو نوبة واحدة خلال شهر يظل المريض خائفاً ومترقباً خلاله من ظهور نوبة ثانية. ونوبات الهلع يمكن أن تظهر مرة واحدة وتختفى لسنوات طويلة وعندها تسمى نوبة هلع منفردة وليس اضطراب نوبات الهلع المتكرر.

وتظهر نوبة الهلع أثناء القيام بعمل اعتيادى أو أنها تظهر بعد موقف يدعو للخوف أو الألم أو بعد الابتعاد عن الأسرة بسبب العمل أو الدراسة. ويمكن أن تظهر النوبة الأولى بعد الولادة أو قبل الدورة الشهرية أو أثناء ممارسة الرياضة أو بعد تناول إحدى المواد الممنوعة كالحشيش أو الكوكايين أو الأمفتامين.

وكثيرون من مرضى الهلع يراجعون أطباء القلب والصدرية وأقسام الطوارئ فى المستشفيات العامة، وهم يقومون

بفحوصات عديدة ومكلفة ولا يظهر تخطيط القلب أو غيره من الفحوصات أية علامات على مرض عضوى، وهم يتنقلون بين مختلف العيادات التخصصية بما فيها أطباء الأذنية والهضمية وغيرها دون تشخيص واضح ودون جدوى.

وقليل منهم من يراجع الطبيب النفسى أو يتم تحويله إلى الطبيب النفسى.. وذلك بسبب الجهل العام والمخاوف التى لا مبرر لها حول الطب النفسى والعلاج النفسى .

واضطرابات القلق عموماً هى اضطرابات مزمنة..والقلق العام أشد إزماناً من اضطراب الهلع الذى يمر بفترات من الاشتداد والسبات، كما أن بعض الحالات تشفى تلقائياً .

وتأكيد تشخيص اضطراب نوبات الهلع يحتاج إلى الانتباه إلى بعض الأمراض العضوية التى يمكن أن تتظاهر بأعراض مشابهة لنوبات الهلع ويتطلب ذلك خبرة وتدريباً إضافة لبعض الفحوصات الطبية لنفيها أو تأكيد وجودها. وأهم هذه الأمراض نقص السكر فى الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية أو قصورها إضافة إلى فقر الدم وورم الغدة الكظرية.. وكل ذلك يحتاج إلى تحاليل دموية اعتيادية. ويمكن لبعض الاضطرابات القلبية أن تختلط بنوبة الهلع مثل نقص التروية القلبية وتدلى الصمام التاجى واضطرابات نظم القلب، وهى تحتاج إلى تخطيط القلب وتصويره بالصدى والفحص الطبى ألسريرى .

ويضاف إلى ما سبق ذكره من الأمراض العضوية الربو الصدرى وصرع الفص الصدغى وهى تحتاج إلى فحص الصدر

واختبار الوظائف التنفسية وتخطيط الدماغ .

وأما تأكيد تشخيص القلق العام فهو يحتاج لنفى وجود بعض الأمراض العضوية السابقة وأيضاً استبعاد تأثير تناول مادة الكافئين بكميات كبيرة (مادة الكافئين موجودة فى القهوة والشاى والكولا والمتى والشوكولا وغيرها).

الاضطرابات النفسية المرافقة للقلق :

يترافق القلق العام مع الاكتئاب بمختلف أنواعه وكذلك اضطراب الهلع. كما تترافق اضطرابات القلق مع بعضها البعض فى نفس المريض. ويزداد استعمال المواد الإدمانية مع اضطرابات القلق. وتزداد الاضطرابات الجسمية النفسية مثل تناذر تشنج الكولون أو المعدة والصداع التوترى وغيره .

الأسباب :

تؤكد نظرية العوامل العضوية النفسية الاجتماعية فى فهمها للاضطرابات النفسية على أهمية عدة عوامل معاً تساهم فى نشوء معظم الاضطرابات النفسية.. وتختلف أهمية عامل معين وفقاً للاضطراب أو الحالة الفردية.. والعوامل العضوية الوراثية لها أهمية فى نشوء القلق ولاسيما فى حالات نوبات الهلع وتبين الدراسات أن أقارب الدرجة الأولى المصابين بالهلع لديهم نفس الاضطراب وبنسبة ٢٥٪، كما تصل نسبة ظهور الهلع لدى التوائم وحيدة البيضة إلى خمسة أضعاف مقارنة مع التوائم ثنائية البيضة. وتشير إحدى النظريات إلى وجود

حساسية خاصة فى منطقة جذع الدماغ لغاز ثانى أكسيد الكربون عند المصابين بالهلع وهى حساسية مزمنة تؤدى إلى فرط التنفس المزمن وسطحيته. وقد تبين بالتجارب العملية أنه إذا كان هواء الغرفة مشبعاً بنسبة ٥٪ من غاز ثانى أكسيد الكربون فإن ذلك يؤدى إلى حدوث نوبة هلع عند الأشخاص المهيئين له.. وعملياً نجد أن عديداً من الأشخاص المهيئين للهلع ينزعجون عند دخول غرفة مكتظة أو سيئة التهوية مما يفسر الحساسية الخاصة لديهم لغاز ثانى الكربون الناتج عن تنفس الحاضرين الاعتيادى .

وتتفاوت الفرضيات العضوية فى تأكيدها على منطقة معينة فى الدماغ من حيث زيادة نشاطها أو وجود نقص فى إحدى الخمائر المسئولة عن النواقل الدماغية العصبية وعلاقة ذلك بنشوء القلق. وربما تكون منطقة اللطخة الزرقاء (Locus Coerrolous) هى المسؤولة عن إفراز دفعة من مادة الأدرينالين المولدة للقلق .

وتؤكد النظريات النفسية على أهمية قلق الخصاء (Castration Anxiety) والذى يحسه الشخص على شكل خطر وتهديد من رموز السلطة الأبوية المتنوعة.. وهو ينتج عن أسباب تربوية وصراعات نفسية تؤدى إلى الشعور بالتهديد عندما يحاول المرء أن يتبث ذاته أثناء حله لمشكلة تعترضه أو موقف صعب يعرضه لقلق الفشل أو الشعور بالضعف والقصور .

وهناك قلق الانفصال (Separation Anxiety) والذى يمكن

أن يبدأ بشكل خوف من الذهاب إلى المدرسة فى سن الطفولة وفيما بعد يظهر بشكل نوبات هلع عندما يغادر الإنسان منزله أو يسافر بعيداً عن أهله وعلاقاته الهامة .

كما أن التعقيدات النفسية والحرمانات والآلام التى يتعرض لها خلال مرحلة الاستقلال والانفصال فى نموه النفسى يمكن لها أن تترك جروحاً وحساسية خاصة لكل مايذكر بالاستقلال والانفصال وتؤدى إلى ظهور أعراض القلق والهلع فيما بعد .

وتؤكد النظريات السلوكية على أهمية التعلم الشرطى فى فهم القلق ومثلاً يتعلم الإنسان أن ازدياد ضربات القلب مرتبط بحدوث الخطر الشديد مهما كان سبب هذا الازدياد، ويؤدى ذلك إلى ارتباط الخوف والقلق بالظرف المؤلم وبالتالى بتوقع الخطر.

ويمكن للقلق أن يتم تعلمه من الآخرين ومن البيئة المحيطة حيث يعلم الأباء والأمهات القلق لأطفالهم، كما أن بعض الأشخاص يولدون ولديهم مزاج حساس وقلق .

وتلعب العوامل الاجتماعية العامة والتربوية دورها فى ازدياد الشعور بالمخاطر وعدم الأمان، من خلال الحروب والكوارث والاضطرابات الاجتماعية وأحوال الحياة الاقتصادية والمعيشية وتناقضاتها وتغيراتها الحادة.. إضافة إلى قيم التنافس الشديد والتربية القاسية الشديدة والحرمانات الطفولية.. وكل ذلك يمكن أن يزيد فى حساسية الجهاز العصبى والنفسى العامة، وأيضاً الحساسية لإشارات الخطر المتنوعة.. مما يزيد فى حدوث نوبات الهلع والقلق العام. ونمط

الحياة العصرية بقيمها وتناقضاتها يمكن لها أن تغذى القلق وأن تشجعه مقارنة مع نمط الحياة البسيطة .

العلاج :

هناك عدد من الأساليب العلاجية المفيدة فى علاج القلق النفسى بمختلف أشكاله.. والعلاج الدوائى مفيد وفعال فى علاج اضطراب الهلع وهو يمنع تكرار حدوثها ويضبطها. وكذلك يفيد فى حالات القلق العام وهو يحتاج للاستمرار فيه عدة شهور أو أكثر. والأدوية الحديثة المضادة للسيروتينين أدوية فعالة وأمينة ولاتسبب الإدمان ومنها : باروكستين (Seroxat)، سيرترالين (Zoloft)، سيتالوبرام وإيستالوبرام (Cipram,Cipralex) وفلوفوكسامين (Faverin) وغيرها.. وكذلك الأدوية الحديثة المضادة للسيروتينين تحديداً وللنورأدرينالين ومنها فينلافاكسين (Efexor). وبالطبع فإن الأدوية ثلاثية الحلقة مفيدة وفعالة وهى من الأدوية القديمة ولها بعض الآثار الجانبية ولاتزال تستعمل كمضاد للقلق مثل كلوميبرامين (Anafranil) وإيميبرامين (Tofranil).

والأدوية المهدئة من زمرة البنزوديازيبين مفيدة وفعالة وهى تستعمل لفترات قصيرة عادة لمدة أسابيع أو عند اللزوم لأنها تسبب التعود إذا استعملت لفترات طويلة وبشكل يومى. ومنها ديازيبام (Valium) وكلونازيبام (Rivotril) وبرومازيبام (Lexotanil) وألبرازولام (Xanax). وهذه الأدوية المهدئة تخفف من أعراض القلق والخوف وأيضاً تخفف من استباق الخوف

(Anticipation anxiety) الذى يتـولد عند المريض بعـد حـدوث نوبة هلع مـثـلاً، مما يفـيـد المريض بـأن يجـعله يتـصـرف بشكل مقبـول فـى أموره اليومية دون الهـروب والابتعاد عن المواقف التى يتوقع فيها الخوف .

وتفيد الأدوية المهدئة أيضاً فى حـالات الأرق والقلق المؤقت أو النـاتج عـن شـدة نـفـسيـة مـعـينـة أو ظروف صـعـبـة مثـل قلق الامتحـان وغيره، حيث تستعمل بنجاح خلال فترة قصيرة .

ويعتمد العلاج النفسى غير الدوائى على عدد من الأساليب السلوكية المفيدة مثل: التحكم بالتنفس والتنفس العميق بدلاً عن التنفس السـريع السطحـى من خلال تمارين الاسـترخـاء وتمارين التنفس.

ومن المفـيد مواجـهـة نوبة الهلع مـثـلاً بدلاً عن الهـروب منهـا.. وكـذلك مواجـهـة المواقف التى تثيـر النوبات ويمكن اسـتـعمـال دواء مهدئ أو أسـاليب نفسية إيحائية أوسلوكية وغيرها من المطمئنات التى تعـين على البـقـاء فـى الموقـف ومـواجـهـتـه ولو بشـكـل تدريجـى إلى أن تتـعـود الأعـصـاب وتهـدأ فـى نفس المـوقف.. وهـذا يزيد من الشعور بالسيطرة على القلق ويعدل موقف المريض من حالته .

ويفـيد العـلاج المعـرفى الذى يعـتـمـد على تعـديل أفكار المريض التلقـائيـة ونمط التـفـكيـر السلبى الذى تـعـود عليـه والمرتبط بنوبات الهلع مثلاً حيث يعتقد مريض الهلع بجملة من الأفكار الخاطئة التى تسـاهم فى تثبيت الخوف والهلع ويجـرى مناقشـة مثل هذه الأفكار وتحديدها ومن ثم تعديلها من خلال الحوار والجلسات العلاجية .

ويفيد بشكل عام الدعم النفسى والتأكيد على الاستقلالية وتحقيق الشخصية، وكذلك بحث بعض العقد الشخصية والذكريات المؤلمة من خلال التحليل النفسى المختصر والعلاقة الإيجابية مع المعالج .

كما تفيد بعض الأساليب العامة المطمئنة فى تخفيف القلق مثل الأساليب الدينية والروحية والذكر والاستغفار وبعض الأساليب الصوفية القديمة مثل تكرار كلمة معينة لفترات طويلة، وأيضاً أساليب اليوغا والسيطرة على النفس وأساليب التأمل وغيرها .

ويفيد الاسترخاء العام من خلال أساليب التدليك (المسّاج) والرياضة بمختلف أنواعها والحمامات الساخنة وحمامات البخار والترويح عن النفس والموسيقا والرقص وتناول بعض الأعشاب إضافة إلى الأجهزة الحديثة مثل الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية (Biofeedback Instruments)، وغير ذلك من الأساليب الذاتية وأساليب عالج نفسك بنفسك و"كيف تسيطر على القلق" و"دع القلق وإبدأ الحياة"..

وقائمة العلاجات التى يمكن استخدامها لعلاج القلق طويلة.. وتظهر علاجات وأساليب جديدة بين الوقت والآخر.. وبعضها غير ثابت فى فعاليته.. ومع ازدياد فهمنا للقلق بشكل علمى وطبى من خلال الدراسات والأبحاث، فإنه من المتوقع تحسن الوسائل العلاجية الطبية الحالية وتلاشى بعضها الآخر.

كلمة أخيرة :

القلق النفسى مرض يحتاج إلى العلاج.. وهو شائع وله عدة أشكال.. وهو يؤدى إلى المعاناة والألم النفسى والجسدى وإلى عدم الاستمتاع بالحياة اليومية وإلى تحديد النشاطات وتضييقها.. كما أنه يستهلك طاقة الإنسان النفسية الداخلية ويجعله أقل فعالية وأقل إنتاجاً فى مختلف المجالات .

ولابد من تفهم القلق وعلاجه والتخفيف من أضراره وتبديد الأوهام المرتبطة به.. ولابد من تضافر الجهود الطبية والتربوية والاجتماعية والفكرية والإعلامية لدراسته وبحثه وتسليط الأضواء عليه والعمل على إيجاد أفضل الطرق العلاجية والوقائية بما يخدم مجتمعاتنا وصحتنا النفسية .

■ ■ ■

الرياضة علاج من الاكتئاب النفسى

يطور أخصائى الطب النفسى الأمريكى، جاسبر شميت، نظاماً جديداً للعلاج النفسى الخاص بمكافحة الاكتئاب، يحاول من خلاله تجنب النتائج الجانية للأدوية العادية التى تؤدى إلى تبدلات فى الوزن وأنماط النوم، وذلك من خلال التركيز الرياضة البدنية فحسب للتغلب على المرض الذى يصيب مئات ملايين الأشخاص حول العالم.

وقال شميت الذى يعمل من عيادته فى دالاس، أنه يعتمد على بيانات سبق وظهرت فى دراسة أجرتها جامعة "ديوك" عام ١٩٩٩، أكدت خلالها أن المكتئبين الذين انضموا لبرنامج تمارين سويدية تحسنوا بنفس مقدار المرضى الذين تناولوا عقار "زولوفت" الذى تبلغ مبيعاته السنوية ثلاثة مليارات دولار.

وذكر شميت أن الأبحاث التى يجريها لا تؤكد قدرة التمارين الرياضية بمفردها على معالجة الاكتئاب الراهن فحسب، بل يمكن أن يكون لها دور أساسى فى عدم عودته مستقبلاً.

وأضاف شميت: "منذ أن بدأت فى دخول هذا المعترك والذهول يزداد لدى حيال عدم وجود علماء يدرسون هذه النتائج بجدية." وفقاً لما نقلته عنه مجلة "تايم".

وتشير الأبحاث إلى أن التمارين تدفع الدماغ إلى القيام بنفس العمل الذى تقوم أقراص الدماء، فبعد أسابيع من التمارين المنتظمة تظهر فى الجسم تبدلات جينية معينة تؤدى إلى ارتفاع إفراز الدماغ لمادة "غالانين" التى ثبت أن لها الدور الأساسى فى الحد من التوتر العصبى.

كما تؤكد الاختبارات التى جرت على الفئران أن الرياضة تخفف من وطأة الصدمات العصبية الناتجة عن التعرض لأمور غير معتادة، فقد تمكنت الفئران التى خضعت لبرنامج رياضى من التعامل بهدوء مع ظروف صعبة مثل الوقوع المفاجئ فى مياه شديدة البرودة.

ويقول شميت إن الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة متواصلة فى اليوم يحسن الشعور النفسى ويرفع المعنويات بشكل كبير، مضيفاً أنه لاحظ تزايد رضا الناس عن أدائهم كلما تزايدت سرعة دقات قلوبهم.

■ ■ ■

علاقة الرجل بوالده تساعده على مواجهة التوتر

كشـفت دراسـة علميـة حديثة أن العـلاقة الجيدة لـلأطفال الذكور مع آبائهم تسمح لهم فى المستقبل بمواجهة مصاعب الحياة اليومية والضغوطات الاجتماعية بشكل أفضل من الآخرين الذين لا يحملون فى أذهانهم ذكريات طيبة عن والدهم.

وقالت ميلين مالرز، الباحثة فى جامعة كاليفورنيا إن نتائج هذا الدراسة يجب أن تثير اهتمام كل الآباء لأنها تظهر أن علاقتهم بأطفالهم وتبادل الحديث معهم بشكل منتظم وودى لا يحمل طابع الأهمية المرحلية فحسب، بل إن تأثيراته الإيجابية قد ترافق الأطفال طوال حياتهم.

وجرت الدراسة من خلال إجراء مقابلة مع ٩١٢ رجلاً وامرأة طلب منهم تسجيل انطباعاتهم النفسية على مدى عدة أيام، كما طلب منهم تدوين بعض الأفكار الأولية حول علاقتهم مع آبائهم وأمهاتهم.

وبنتيجة الدراسة، تبين أن الرجال الذين كانوا على علاقة سيئة مع آبائهم خلال مرحلة الطفولة كانوا يعانون مشاكل التوتر فى مواجهة مصاعب الحياة اليومية مقارنة بسائر الرجال، فى حين لم يظهر آثر للعلاقة مع الأب على صعيد

نفسية النساء.

ورأت مالرز أن السبب فى ظهور هذه الفوارق بين الرجال والنساء هو طبيعة المرأة التى تعتمد على شبكة معقدة من العلاقات الاجتماعية التى تبدأ منذ الطفولة، أما الفتيان فغالباً ما يعتمدون على آبائهم فى تطوير نظرتهم للحياة.

وتشير الدراسة أيضاً إلى أن الفئة الأفضل على صعيد مقاومة توترات الحياة اليومية هى تلك التى كان لديها علاقات جيدة مع الأب والأم على حد سواء.

■ ■ ■

كيف تتعامل
مع الشخصيات السلبية وانواع السلبية

الشخصية المعارضة دائما

- لا يبالى بالآخرين لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديهم
- يفتقر إلى الثقة لذا تجده سلبياً فى طرح وجهات نظره
- تقليدى ولا تغريه الأفكار الجديدة ويصعب حثه على ذلك
- لا مكان للخيال عنده فهو شخصية غير مجددة
- عنيد، صلب، يضع الكثير من الإعتراضات
- يذكر كثيراً تاريخه الماضى
- يلتزم باللوائح والأنظمة المرعية نصاً لا روحاً
- لا يميل للمخاطرة خوفاً من الفشل

كيفية التعامل معه:

- التعرف على وجهة نظره من خلال موقفنا الإيجابية معه
- تدعيم وجهة نظرك بالأدلة للرد على اعتراضاته
- أكد له على أن لديك العديد من الشواهد التى تؤيد أفكارك

- عدم إعطائه الفرصة للمقاطعة
- قدم أفكارك الجديدة بالتدريج
- لتكن دائماً صبوراً فى تعاملك معه
- استعمل أسلوب : نعم...... ولكن

الشخص مدعى المعرفة

- لا يصدق كلام الآخرين ويبدى دائماً اعتراضه
- متعالى، ويحب السيطرة الكلامية ويميل إلى السخرية
- عنيد، رافض، ومتمسك برأيه
- يفتخر ويتحدث عن نفسه طيلة الوقت
- شكاك، ويرتاب بدوافع الآخرين
- يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت

كيف نتعامل معه ؟

تماسك أعصابك وحافظ على هدوئك التام

- تقبل تعليقاته ولكن عليك أن تثابر فى عرض وجهة نظرك
- ألجأ فى مرحلة ما إلى الإطراء والمدح
- اختر الوقت المناسب لمقاطعته فى مواضيع معينة
- لتكن واقعياً معه دائماً

- لا تفكر فى الإنتقام منه أبداً

- استعمل أسلوب : نعم...... ولكن

الشخص المتعالى

- يعتـقـد أن مكانه وسـط المجـموعـة لا يمـثل المكانـة التى يستحقها وأن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق

- يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين ويحاول إيصالهم إلى المواقف الحرجة

- يعامل الآخرين بتعال لاعتقاده أنه فوق الجميع

كيف نتعامل معه ؟

- لا تحاول إستخدام السؤال المفتوح معه، لأنه ينتظر ذلك ليحاول إثبات أن لديه المعلومات المتخصصة حول الموضوع المطروح أكثر بكثير مما لديك، لأنه يشعر عند توجيه السؤال المفتوح إليه أنه هو حلال المشاكل وأن رأيك لا يمثل أى قيمة بالنسبة له.

- استعمل معه أسلوب : نعم...... ولكن، مثال : إنك فعلاً على حق ولكن لو فكرت معى فى.....

■ ■ ■

انفصام الشخصية

Schizophrenia

يصيب هذا الاضطراب الذهنى الخطير واحداً من كل ١٠٠ شخص، كما أنه يصيب الرجال والنساء على حد سواء.

يتميز المصاب بالفصام بنظرة مغايرة للواقع وبعدم القدرة على التواصل الاجتماعى.

ولا تزال أسباب الفصام غير واضحة، لكن الباحثين يعتقدون بأن العوامل الوراثية تلعب دوراً هاماً فى نشوء الحالة، كما يمكن للظروف الحياتية غير المؤاتية مثل وفاة شخص عزيز أن تسبب الفصام عند من لديه إستعداد وراثى له، وبإمكان العقاقير التى تعطى لتعديل المزاج كعقاقير النشوة ecstasy إثارة الفصام عند من لديهم استعداد للإصابة به.

العلامات والأعراض :

تقع الفترة التى يغلب تشخيص الفصام فيها عند الرجال بين أواخر فترة المراهقة وأوائل العشرينات، بينما تظهر عند النساء فى مرحلة متأخرة من العمر فى الثلاثينات والأربعينات.

يبدأ ظهور الاعراض تدريجياً وعلى إمتداد عدة أشهر ولكن من الممكن أن تظهر فجأة عند الشخص وبدون أى إنذار

وتشمل اعراض الفصام الشائعة على :

- سماع أصوات وهمية
- شعور بالعُظام (الزَوَر) Paranoin
- الإيمان بمعتقدات غير منطقية
- الإنعزال
- الهياج
- التحدث بأفكار وآراء غير مترابطة
- فقد البصيرة
- ردود فعل عاطفية غير ملائمة

وغـالبـآ مـا يرتـبـط بعض هذه الاعـراض، كـسـمـاع الأصـوات بالمعتقدات الشخصية للمريض.

الفـصـام مـرض نفـسـانى خطيـر، لكن هـذا الاسم الذى يعنـى انفصام الشخصية ليس دقيقآ.

والسـمـات التى تميـز هذه الحـالة هـى فـقـدان الاتـصـال بالواقع، الذى يؤدى إلى مـعـتـقـدات غـيـر منطقـيـة، والقـيـام بتـصـرفـات غـريبـة بالاضـافـة إلـى اضطراب عـاطفى، وتكون الهلوسات وبشكل خاص سماع بعض الاصوات شائعة فى حالات الفـصـام، وفى كـثـيـر من الحـالات يعـتـقـد المصـاب أن أفكاره خـاضعه لسيطرة شخص أو شـىء آخر غيره، كما أنه قد يعطى لبعض الأحداث أو الأمور التافهة أهمية غير مبررّة، وقد تظهر

الأعراض الموصوفة فى الأعلى فى نوبات منفصلة أو تظل بادية بإستمرار.

خيارات علاج الفصام :

يحتاج الشخص الذى يشتبه بإصابته بالفصام إلى المساعدة الطبية، ويمكن إدخال من تظهر عليه علامات الفصام إلى المستشفى لإجراء تقييم أوّلى لحالته والبدء فى معالجته، وقد تتضمن اجراءات التقصى فحص الدماغ لإستبعاد الاسباب المحتملة الأخرى للسلوك المضطرب.

بعض تشخيص الحالة، يعطى عادة علاج يشمل على عقاقير مضادة للذهان Antipsychotic التى تساعد فى معظم الحالات على التحكم بفعالية بالأعراض ومنع الإنتكاسات، لكن يمكن أن ينتج عن العلاج الطويل بهذه العقاقيرمجموعة من التأثيرات الجانبية مثل الرعاش وغيره من الحركات اللاإرادية، ويمكن التخفيف من هذه المشاكل أحياناً بتعديل مقدار الجرعة أو وصف عقاقير أخرى تعاكس هذه التأثيرات، وهناك عدد من العقاقير الجديدة التى ليس لها تأثيرات جانبيه مهمة مثل تلك التى تحدثها العقاقير المضادة للذهان.

وعادة سيحتاج الاشخاص المصابون بالفصام إلى رعاية منتظمة تمتد لفترات طويلة لضمان تحسن حالتهم ومحاولة اكتشاف نوبات الانتكاس قبل تحولها إلى مشكلة مستعصية، وقد ثبت أن الدعم الذى توفره العائلة والاصدقاء لا يقدر بثمن فى مثل هذه الحالات، وقد يساعد العلاج الداعم كمناقشة

الحالة مع إختصاصى فى خفض مستويات التوتر والقلق اللذين تسببهما هذه الحالة.

النظرة المستقبلية لـ الفصام :

يعانى قرابة ٢٠٪ من الأشخاص المصابين من نوبة وحيدة للحالة الفصامية، أما الباقون فالمشكلة تلازمهم طوال حياتهم بحيث يعانون من فترات طبيعية تتخللها نوبات فصاميه متفاوته فى شدتها تتطلب البقاء فى المستشفى لفترة طويلة.

■ ■ ■

اقتراحات للتعامل مع التوتر النفسى

هل أنت متوتر وعصبى؛ إليك عشرة اقتراحات للتعامل مع التوتر الذى تمر به:

١ ـ تكلم عما تشعر به:

عندما يزعجك أى شىء، تكلم عنه. لا تكبته فى داخلك. تباحث فيما يقلقك مع شخص تثق به مثل زوجك أو زوجتك، أبيك، أمك، أحد أصدقائك، طبيب العائلة، أحد معلميك فى المدرسة، أو حتى عميدك. فالتعبير عما تشعر به يساعدك فى التخفيف من توترك والنظر إليه بطريقة أفضل. وفى الكثير من الأحيان تستطيع أن تكتشف كيف تتعامل معه.

٢ ـ أهرب لفترة من الوقت:

فى بعض الأحيان حين تتعرض لمشكلة ما حاول الهرب منها، فهذا سيساعدك _انغمس فى كتاب شيق أو فيلم مثير أو رحلة قصيرة. لن ينفعك المكوث فى مكانك وتعرضك للعذاب، كنوع من عقاب الذات. فالحل الأسلم يكون بالهروب لفترة قصيرة تلتقط فيها أنفاسك وتستعيد توازنك. ولكن عد إلى مشكلتك وتعامل معها حينما تشعر بأنك، أو بأن الأشخاص الذين من حولك، مستعدون لذلك بشكل أفضل عاطفياً وعقلياً.

٣ ـ تخلص من غضبك بالعمل:

إذا شعرت أنك تلجأ إلى الغضب فى تصرفك، تذكر أن الغضب، مع كونه يعطيك شعوراً وقتياً بالسلطة، إلا انه فى النهاية يجعلك تشعر بالندم. إذا أحسست أنك ستصب غضبك على شخص ما حاول ضبط نفسك لأطول وقت ممكن. وفى ذلك الوقت حاول القيام بشىء مفيد تخفف فيه من غضبك. إنغمس فى أى نوع من النشاطات الجسدية، مثل الاعتناء بالحديقة، غسل السيارة أو أى شىء آخر. فالتخلص من غضبك بواسطة العمل لمدة يوم أو يومين يجعلك تشعر بأنك فى حالة أفضل للتعامل مع مشكلتك.

٤ ـ تنازل قليلاً من فترة لأخرى:

تذكر أن العراك الدائم والعناد مع من حولك هى طريقة تصرف الأطفال الصغار. تشبث بما تعلم بصحته، ولكن بهدوء. فهنالك دائماً احتمال بأن تكون مخطئاً. وحتى لو كنت محقاً مئة بالمئة فى مسألة ما فمن الأفضل لك ولجسدك أن تأخذ الأمور بروية. إذا رضخت أحياناً فستجد أن الآخرين سيرضخون أيضاً. وستكون النتيجة ارتياحك من التوتر، والتوصل إلى حل عملى والشعور بالاكتفاء والنضوج.

٥ ـ حاول مساعدة الآخرين:

إذا شعرت أنك دائم القلق حول نفسك، حاول القيام بعمل ما للآخرين. إذا لم تكن تعرف إنساناً محتاجاً، فهناك جمعيات

عـديدة ترحب بالمتطوعـين. وسـتـرى أن الاهـتـمـام بالآخـرين سيـفـيـدك أنت أيضـاً من خـلال مـشاركـتك لقـدراتك مع من يحتاجها.

٦ ـ اهتم بعمل واحد فى وقت واحد:

تشكل الأعـبـاء اليـومـيـة العـادية حـمـلاً ثقـيـلاً على كـاهل الأشـخاص المتوترين. فـلا يجدون طريقـة لإنهـاء أعمـالهم وحـتى المهـمـة جداً منهـا. تلك حـالة مؤقـتـة وبإمكـان الشـخص التـخلص منها. أفضل طريقة لذلك تكون باهتمامه أولاً بالأمور المستعجلة واحـداً تلو الآخـر وترك ما تبقى لوقت آخـر. عندمـا يتـخلص من تلك الأعباء سيجد أن التخلص من الباقين ليس صعباً.

إذا شـعـرت أنك لا تقـدر أن تؤجل أى شـىء، قـف وفكر: هل أنت متأكد من أنك لا تبالغ فى أهمية الأعمال التى تتولاها؟

٧ ـ لا يستطيع أياً كان القيام بأى عمل كان:

يتوقع بعض الأشـخاص الكثير من أنفسهم، مما يضعهم فى حالة مـستمـرة من القلق والتوتر لأنهم يعتقدون بأنهم مقـصـرون. فهم يهدفـون إلى الكمال فى كل شىء. يشكل هذا التـفكيـر دعوة مـفـتـوحـة للفـشل. فليس باسـتطاعـة أحـد إنجـاز كل شىء إلى أقـصى درجـات الكمـال. فـكر بالأعـمـال التى تبـرع فـيـهـا وركـز اهتمامك وطاقتك عليها. من الأرجح أن تكون تلك الأعمال التى تحبها والتى تعطيك أعلى درجات الاكتفاء. أما الأعمال التى لا تبـرع فيها كثيـراً فـحـاول جهـدك قدر المستطاع، فـأنت لا تقـدر

على تحقيق المستحيل.

٨ ـ لا تنتقد الآخرين:

يتوقع بعض الأشخاص الكثير من الآخرين، ويشعرون بالإحباط والخيبة إذا فشل ذلك الشخص فى تحقيق توقعاتهم. هذا الشخص يمكن أن يكون الزوج أو الزوجة أو طفلاً تحاول تسييره فى طريق معين يناسبك. تذكر أن لكل شخص قدراته وقيمه وحتى أخطاءه الخاصة به، وحقه فى أن يكون هو هو. فالأشخاص الذين تخيبهم أخطاء الآخرين، سواء أكانت وهمية أو حقيقية، هم فى الحقيقة خائبو الظن بأنفسهم. فبدلاً من انتقاد سلوك الآخرين حاول البحث عن النقاط الجيدة فيهم وساعدهم على تحسينها أكثر

٩ ـ أمنح الشخص الآخر فرصة:

يشعر الأشخاص الذين يعانون من التوتر العاطفى بأن عليهم "الوصول أولاً" _أى أن يسبقوا الطرف الآخر حتى فى أبسط الأمور. إذا شعر عدد كاف منا بذلك، وأكثرنا يشعر فعلاً بذلك، فسيصبح كل شىء سباقاً كبيراً. وفى هذا السباق لابد من وجود متضررين إما جسدياً أو عاطفياً أو عقلياً. ولكن من الممكن أن نطمح إلى وضع أفضل. فالتنافس مُعدٍ وكذلك التعاون. فعندما تمنح الطرف الآخر فرصة فأنت تسهل كثيراً من الأمور على نفسك، وعندما يشعر بأنك لا تشكل أى تهديد له فلن يعود يسبب لك أى مشكلة.

١٠ ـ كن هناك:

معظمنا يشعر بأنه فى بعض الأحيان مهمل. نظن أن الآخرين لا يريدوننا بينما هم فى الحقيقة ينتظرون المبادرة الاولى من جهتنا. إذ ذاك نكون نحن الذين نخفض من قيمة أنفسنا وليس الآخرين. من الأسلم لنا أن نأخذ المبادرة أحياناً بدلاً من الجلوس والانتظار وعزل أنفسنا. وطبعاً علينا أن لا نكون مندفعين كثيراً، فالاندفاع بطريقة خاطئة يعرضنا فعلاً لعدم محبة الآخرين لنا. يجب اعتمادنا للتوسط بين الانسحاب من المجتمع والاندفاع الأخرق.

■ ■ ■

أسباب الضغط العصبى...
وكيفية الابتعاد عنه

أسباب الضغط العصبى: نظامك فى الحياة ومشكلاتك العاطفية والجو

لا يوجد انسان واحد لم يعان من الضغوط العصبية، خاصة فى زمننا الحالى، ويقدم لك يا سيدتى مجموعة من الأطباء هذه النصائح القيمة التى تساعدك على التخلص من الضغط العصبى:

أولا: يجب ان تعرف أن الضغط العصبى ليس مرضا وانما هو عبارة عن تغير فى الروتين اليومى لحياة الانسان يؤثر على توازنه ويجعله غير قادر على الاستمرار فى حياته بشكل طبيعى.

وهناك العديد من المسببات للضغط العصبى، منها المشكلات العاطفية، والخلاف المستمر والمرض والعمل الشاق والأحوال الجوية كالتلوث والرطوبة، ويؤثر الضغط العصبى على الجهاز المناعى للإنسان ويجعله فريسة سهلة للمرض، ولمواجهة الضغط العصبى يجب أولا معرفة أسبابه لمعرفة كيفية التخلص منها، وبالنسبة لأهم النصائح التى توفر الحماية من الضغوط العصبية وتجعل الانسان يعيش حياة خالية من الضغوط العصبية: محاولة جعل الحياة أكثر انتظاما عن طريق النوم

والاستيقاظ فى أوقات منتظمة، لأن هذا سيساعد على انتظام أداء الساعة البيولوجية فى الجسم، والحصول على قسط من الراحة على فترات وكتابة الأشياء التى يتم تحقيقها كل يوم وأخذ قسط من الراحة عقب كل عمل مرهق تقوم به، وإذا شعر المرء بأن الوقت المتاح لن يكفى لقيامه بهذا العمل، فيجب عليه أن يتجنب القيام به تماما كى لا يرهق نفسه وفى نهاية الأمر، لا يحقق كل ما يريد تحقيقه، ويجب أن يتعلم المرء كيفية الرفض وبمعنى ألا يفعل كل ما يطلب منه مادام غير قادر على ذلك.

ثانيا: التمارين الرياضية وهى أيضا تلعب دورا مهما فى القضاء على الضغط العصبى، فهى تساعد على الاسترخاء، كما أن التركيز فى التمارين الرياضية بعيدا عن باقى المشكلات التى يواجهها الإنسان فى حياته، يتيح الفرصة للخلايا العصبية فى المخ، لكى تستريح، وبالتالى يمكن للإنسان أن يركز بشكل أفضل فى اليوم التالى فى عمله بنشاط.

ثالثا وأخيرا: يجب الابتعاد تماما عن تناول المهدئات وغيرها من الأدوية التى يعتقد الإنسان أنها سوف تساعده على التركيز، وذلك لأن هذه الأدوية تمنحه دفعة من النشاط المفاجئ ثم تتركه فى حالة من الاسترخاء لا يستطيع معها أن يواصل عمله.

مشاكل الذاكرة.. علاج النسيان
تحسين ضعف الذاكرة والتركيز

يبدأ العديد من السيدات فى المعاناة من انتكاسات الذاكرة حول سن الخمسين من عمرهن.

تكون انحدارات الذاكرة تقريباً عامة. النسيان المؤقت من حين لآخر يسبب الغيظ.

هذا النسيان العرضى ليس علامة من علامات مرض الزهايمر، ولا يعنى أنه قد تقرر أن تقضى الباقى من حياتك وأنت تنسين الأسماء أو تستمرين فى التعجب من سبب وضعك الأوراق فى الثلاجة !

الذى قد يعنيه هو أن خلايا مخك لم تحصل على كل التغذية اللازمة أو الاثارة التى تحتاجها لتقاوم عملية الهدم والبناء الطبيعية التى تحدث مع التقدم فى العمر.

يقول د. ستانلى بيرج، مدير مركز Older Adult Health Center بكلية الطب جامعة واشنطن : "بعض الناس، سواء بسبب سلوكياتهم أو تركيبتهم الجينية، عندهم القدرة على تجنب أو إبطاء الانحدارات المعتادة فى وظائف الذاكرة ".

المشاكل الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع

الكوليـسـتـرول قـد تسـاهم فـى حـدوث انتكاسـات الذاكـرة والانحدارات العقلية الأخرى، لذا مـن الأهمية بمكان أن تتحدثى مع طبيبك لو لاحظتى أنك تتسين الأشياء أكثر من المعتاد.

علاج النسيان، تحسين ضعف الذاكرة :

هنـاك فـرص جـيـدة تمكنك مـن تحـسـين ذاكـرتك بشكل ملحـوظ، وتقلل من احتـمـال حدوث المزيد من الانحـدارات عن طريق مجموعة متنوعة من الوسائل العقلية والتغييرات البسيطة فى نمط الحياة.

- دربى عقلك : الناس النشطون اجتماعياً والمنشغلون فى ممارسـة الأنشطة الادراكـيـة قـد يكونون قـادرين على تقليل شيخوخة المخ المعتادة.

الكلمـات المتقاطعة والعاب الذكاء سوف تحـافظ على المخ نشيطاً.

العمل التطوعى مفيد، وكذلك ممارسة الهوايات، أو يمكنك الاكتفاء بقراءة المجلات والصحف.

يقول د. بيـرج : " لا يجب عليك عمل شىء واحد فحسب، بل تحتاجين إلى أن تجعلى مخك يمارس العديد من الأنشطة ".

- راجـعى المعلومـات المهـمـة : أى الاسـتـرجـاع العـقلى للمعلومات التى تريدين أن تتذكريها.

يقـول د. جـيـمس مـاكـجـاف، مـدير مـركـز Neurobiology of Learning & Memory بجـامعة كاليفورنيا : " كلمـا كان الاعداد

الذهنى أفضل، كانت الذاكرة أقوى ".

مثال : فى المرة القادمة التى تقابلين فى شخصاً ما لأول مرة، كررى اسمها فى عقلك عدة مرات.

مثال آخر : لو أنك تنسين المفاتيح، احتفظى به فى نفس المكان وتخيلى مكانها عقلياً.

- قوّى ذاكرتك بكوب من القهوة والشاى : الدراسات المعملية تقول إن الكافيين الذى فى القهوة والشاى والكولا الفوارة قد تحسن من ذاكرة المدى البعيد عندما يتم شربها بعيد تعلم أشياء جديدة.

- خذى مكملاً غذائياً : كلما تقدم بك العمر، فقدت الامعاء الدقيقة بعضاً من قدرتها على امتصاص فيتامين ب١٢، الذى يلعب دوراً فى الذاكرة والوظائف العقلية الأخرى.

اللحوم الخالية من الدهن، البيض، ومنتجات الألبان منخفضة الدسم تعطى كميات كبيرة من فيتامين ب١٢.

النباتيون قد يحتاجون إلى مكمل من فيتامين ب١٢. الجرعة اليومية الموصى بها أو RNI من فيتامين ب١٢ هى ١,٥ ميكروجرام.

- اشربى المزيد من الماء : الذين لا يشربون كميات كافية من الماء قد يصابون بالجفاف، الذى يؤثر على تدفق الدم إلى المخ، وبالتالى يؤدى إلى الاعياء ويؤدى ويجعل تذكر الأشياء أصعب.

حـاولى أن تشـربى علـى الأقل ٨ أكواب من الماء يومياً سـعـة كل منها ٢٤٠ ملليتراً

- تناولى الفـاكـهـة والخضـراوات زاهيـة الألوان : إذ تحـتـوى على مركبات كيميائية يطلق عليها الفلافونويد ومـركبات مضادة للأكسدة تقلل من تأثيرات الشوارد الحرة، وهـى بدورهـا جزيئات أكسجين غير مستقرة فى الجسم قد تتلف الأوعـية الدموية فى المخ وتزيد من خطورة الإصابة بانحدارات الذاكرة.

يقـول د. رونالد بريور، رئيس معمل USDA بجـامعة توفتس : " لو أردت أن تبطئى من عـمليـة الشـيخـوخـة التـى تحـدثهـا الشـوارد الحـرة، فـإن العنب هـو الأسـاس. مع تناول ١٤٥ جـرامـاً من العنبيـة الزرقاء، تكونين قـد حصلت على حوالى ضعف كمية مضادات الأكسدة التـى يتناولها معظم الغربيين فـى اليوم ".

السـبـانخ غنيـة بالفـلافـونويدات وقـادرة على عـلاج ضـعف الذاكرة.

- اشـربى شـاى المريمية : إن عشب المريميه يحسن الذاكرة حسب نصائح المعالجون الشعبيون، وتفيد الأبحاث الجديدة بأنه ناجح، وهـذا العشب يحـتوى على مركبين كيميائيين هما cineole و alpha-pinene يعـرقـلان انـزيمـاً قـد يكون مـرتبطـاً بمرض ألزهـايمر.

مـشكلة عشـبـة المريمـيـة هـى أنـه أيضـاً يحـتوى على مـركب يطلق عليـه "ثوجـون" thujone، هـذا المركب قـد يكون سـامـاً فـى

الجرعات الكبيرة. من المفيد أن تستمتعى بشرب شاى المريمية من حين لآخر، لكن لا يجب عليك شربه يومياً.

- جريى الجنكة : هو عشب متاح فى الصيدليات ومحلات الأطعمة الصحية، وهو يحسن من الدورة الدموية ويساعد خلايا المخ فى الحصول على كل المواد الغذائية التى تحتاجها لتبقى سليمة.

د. دوجلس ستشر، اخصائى أعشاب فى لندن يقول : " الآن لدينا دليل إيجابى على أن الجنكه تحسن من ذاكرة الشباب وتركيزهم ويقظتهم ".

- احرصى على ممارسة الرياضة بانتظام : المشى وركوب الدراجات والاشكال الاخرى من التمارين تزيد من تدفق الدم إلى المخ، بالاضافة إلى هذا فإن الرياضة أيضاً تحفز الأجزاء المختلفة من المخ.

- العلاج الهرمونى : هرمون الاستروجين يحمى الذاكرة بالعديد من الطرق، فهو يقلل من ضرر الشوارد الحرة، ويزيد من تدفق الدم ويحفز عوامل النمو التى تلعب دوراً فى اصلاح الخلايا العصبية التالفة.

قد تفيد مكملات الإستروجين بعد سن اليأس عندما ينخفض الامداد الطبيعى للاستروجين. استشيرى طبيبك بشأن العلاج الهرمونى التعويضى.

- سيطرى على التوتر : إن ارتفاع مستويات الكورتيزول

وهرمونات التوتر الأخرى بصفة مستمرة قد يعوق القدرة على تذكر المعلومات المهمة، مثل الأسماء أو أرقام الهواتف.

إن ممارسة التمارين والتأمل والأنشطة الممتعة يقلل من التعرض للاصابة بـ التلف الانحلالى للمخ.

- استمتعى بالفاكهة الحمضية : تعتبر الفاكهة الحمضية من بين أفضل مصادر فيتامين ج، العنصر الغذائى المضاد للأكسدة التى يشجع على تدفق الدم بشكل صحى عن طريق أنه يمنع تراكم الكولسترول والمواد الدهنية الأخرى فى الأوعية الدموية فى المخ.

فيتامين ج يجعل أيضاً فيتامين هـ يعمل بشكل أكثر كفاءة ويزيد من قدرته على إعاقة الشوارد الحرة الضارة بالخلايا.

- خذى المزيد من فيتامين هـ : لقد وجد الباحثون أن فيتامين هـ يقلل من مستويات الشوارد الحرة فى المخ التى تضعف الذاكرة.

يوجد فيتامين هـ بشكل رئيسى فى المسكرات وجنين القمح وزيوت الطهى، بالاضافة إلى انه متاح على هيئة مكملات. د. بيرج ينصح المرضى بأخذ ٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين هـ يومياً.

- أضيفى بعضاً من حمض الفوليك (الفولات): حمض الفوليك واحد من أهم العناصر الغذائية التى يمكنك تناولها للحفاظ على عمل وظائف الذاكرة بشكل صحى طوال الحياة.

يعتقد د. لومبادر أن حمض الفوليك يساعد الذاكرة عن

طريق إعادة تصنيع المواد الكيميائية التى تحتاجها خلايا المخ لكى تتصل فيما بينها ويحارب انسداد الشرايين الذى قد يؤدى إلى تقليل تدفق الدم إلى المخ.

- حاربى الاكتئاب : يجعل الاكتئاب الناس يشعرون بالتعب، عدم التركيز، والبطء العقلى.

فى الحقيقة، الاكتئاب عند كبار السن غالباً ما يشخص خطأ على أنه مرض ألزهايمر.

د. بيرج يقول : " الأدوية المضادة للاكتئاب تفعل أكثر من مجرد علاج أمراض الاكتئاب ". تؤثر هذه الادوية على منطقة فى المخ (حصان البحر) وتلعب دوراً رئيسياً فى الذاكرة. ويضيف دز بيرج ويقول : " قد تحفز أيضاً هذه الأدوية من انتاج الخلايا العصبية ". وعن طريق إصلاح الخلايا العصبية، فإن مضادات الاكتئاب قد تساعد الذاكرة والوظائف العقلية التى ضعفت مع الوقت.

- اختارى مسكن الألم المناسب : إذا كنت تتناولين دواء يصرف بدون روشتة من مضادات الالتهاب غير الاستيرويدية، مثل ايبوبروفين، لعلاج التهاب المفاصل، فإنه قد يؤخر تدهور الذاكرة. على الرغم من هذه الادوية متاحة بالفعل فى صورة أدوية تصرف بدون روشته، إلا أنها لا يجب تناولها بدون مراقبة طبية. كبار السن عادة لديهم حساسية لتأثيرات هذه الادوية على المعدة، الشىء الذى قد يؤدى إلى قرح نازفة.

- حسنى ذاكـرتك بـ : PS الفـوسـفـاتيـدايل سـيـرين Phos- phatidyl Serine هـو مــركـب فى خــلايا المخ ينظم النـاقــلات الكيميائية، أو الناقلات العصبية.

أوضـحـت الدراسـات أن الناس الذى أخـذوا PSوجـدوا أنه أصبح من السهل عليهم استرجاع أسماء الأشخاص الذى تعرفوا عليهم حديثاً.

- قوّى الاتصـال بين الخـلايا باسـتعمال هيـبرزين أ : -Huper zine A هو مكمل يعـتـمـد عـلى العلاج العـشبى الصـينى، ويعـتقـد أنه يحـافظ على إمـداد المخ بمادة الاسـيتـيل كولين (وهو ناقل كيميائى قد يقل مع الوقت).

متى تذهبين إلى الطبيب ؟

إذا كـانت ذاكـرتك تسـوء تدريجـيـاً وبشكل مـتصـاعـد، اذهبى إلى الطبيب على الفور.

إن انخـفـاض الذاكـرة قـد يحـدث بسـبب حـالات مـرضـيـة خطيرة وقابلة للعلاج، مثل الاكتئاب أو اضطرابات الغدة الدرقية أو حالات النقص الغذائى.

إذا كانت ذاكرتك تسـوء وأنت تتناولين دواء جديداً، فـاذهبى للطبـيب. إن العـديد من الأدوية التى تصـرف بروشـتـه الطبـيب، ومنهـا تلك التـى تسـتخدم فـى السـيطرة على الضـغط المرتفـع، قد تسبب ضـعـفـاً فـى الذاكرة. اسـتعمـال دواء جديد بديل سـوف يحـل المشكلة فى أغلب الأحيان.

نصائح للتغلب على الإحباط

إذا أصابك التوتر ووصل بك إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة فى الانطواء فمعنى ذلك أن الإحباط قد تملكك.

وعليك عدم الاستسلام لهذا الإحباط الذى يعد من أخطر المشاكل التى يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة فى حياته اليومية.

فالإحباط يؤثر تأثيرا سلبيا على سلوكياتنا فهو يعوق تقدمنا فى مسيرة الحياة ويجعل الشاب يبدو كهلا مكبلا بالهموم عاجزا عن الإنجاز، وهى حالة شعورية تطرأ على الشخص حين يتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا يستطيع مواجهتها ؛ فتؤدى إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز، فحين يتعرض الإنسان - على سبيل المثال - إلى مناوشات بالطريق ثم اختلافات فى العمل ثم مشاحنات أسرية.. كل ذلك يدفع به إلى الانطواء والشعور بالإحباط، وللتغلب على هذا الشعور الذى قد يؤدى إلى الاكتئاب

ننصح بالآتى :

١ - اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطىء.

٢ - تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.

٣ ـ البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة فى ذلك دون مكابرة.

٤ ـ الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة

٥ ـ تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، باسترجاع التجارب المشابهة التى مرت به

وتغلب عليها فيثق فى قدرته على تخطى الأزمة.

٦ ـ تبسيط الضغوط النفسية، والثقة بأن أى مشكلة لها حل حتى وإن كان فى وقت لاحق.

٧ ـ ممارسة الهوايات ؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.

٨ ـ أن يترك الإنسان التفكير فى مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين ,فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.

٩ ـ تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة.

١٠ ـ الاهتمام بالغذاء، والحرص على تناول البروتينات الحيوانية والنباتية وعسل النحل والقرفة، لأن ما تحتويه هذه الأغذية من أحماض أمينية يعتبر مضادات طبيعية للإحباط.

■ ■ ■

ضحايا الوهم

لا شك أن الحسـدَ حقيقـةٌ لا مناصَ منهـا، وقـد أثبت ذلك القـرآن والسنة وتدخل فـيه العين، والعـين حق، لكن المشكلة أن بعضهم تلبّس به الوهم فـأصبح يظن أنه مـصاب بالعين فى كل شىء فكلما أخفق حوّل هذا الإخفاق مع التحية للعين والحسد. وإذا فشل فى عمله فلأنه مصاب بالعين من حسّاده. وإذا رسب فى دراسـتـه، فـالسبب شيـاطين الإنس، فهو عند نفسه عبـقـرى لكن أعـداءه منعوه من النجـاح. وهذا الصنف من النـاس ضحك عليهم الشيطان، وهم يعيشون وهمـاً لا حقيقة له، فأذكياء العالم من المسلمين وغيـرهم بلغوا النجومية ولم يعيشـوا هذا الوهم. فـالشـافـعى وابن تيـمـيـة وابن خلدون وابن رشـد وسـقـراط واينشـتـاين ونيوتن أجبـروا التـاريخ على أن يخلد أسمـاءهم، ولم يشـتكوا من الحـسـد والعـين. ولكن المرضى بوهم الحـسـد هم أشـبـه بما قـال غوته: «إن الدجاجـة حينمـا تقـول قيط.. قـيط وتريد أن تبـيض تظـن أنهـا سـوف تبـيض قـمـراً سـيّـاراً». ورأيتُ الناجحين فى مجتـمعنا واثقـين من أنفسهم قد شـقـوا طريقـهم إلى المجد بثبـات فى كافة التخـصصات، ولكن الأغبيـاء والحمقى بقـوا فى آخـر الصف بحـجـة أن الحـسـد والعـين أصـابـاهم ولم يصيبـا غيـرهم من اللامعـين. قـابلتُ طالبـاً رسب فـى الجـامـعـة عدة مرات فسـألته مـا السبب؟ قـال: مـحسـود أصـابتـى العـين،

فقلت له: إخـوانك الأربعـة نجـحوا بتقـدير ممتـاز وكـانوا الأوائل وأنت الوحـيـد المحـسـود الراسب لكن السـرَّ أنك تركت المذاكـرة وتغيّبت عن الجامعـة ونمت فى الفصل وضيّعت الكتب. وبعض النســاء رزقـهن الله ٣٪ من الجـمــال ويغطين وجـوههن عند أمهـاتهن وأخـواتهن خـوفـاً من العين، الله أكبـر يا فتـاة الغـلاف، وبعـضهن حـامل فى الشهـر العاشـر. وقد أخفين ذلك عن الجـدة خوفاً من العين، وكـأنهـا ستلـد خالد بن الوليد أو صـلاح الدين، والحقيقـة أن الشيطان لعب علـى الكثيـر منا، خـاصـة الأغـبيـاء والحـمقـى. أما الأذكيـاء والعبـاقـرة فقد لعبـوا هم على الشـيطان وانتـصروا عليه ونجـحـوا؛ لأنهم لم يصـدقوا الأوهـام، ورجـائى أن يخـــرج هؤلاء الموســـوســـون والموســـوســـات من زنزانـة ا لوهـم ويمــارســوا أعـمــالهم علـى ســجـيّـتـهم ويريـحـوا الأمـة من نشـر أمراضهم النفسية المعتمدة على الوهم. وكلمـا رأيتُ بليداً فاشلاً وسـألته مـا سـبب هـذا الإحـبـاط؟ أجـابنى بأنه مـصـاب بالعـين! فـأقـول لـه: مَنْ هـذا الغـبـى الأحـمق الذى أصـابك بالعـين؟! ومـا الذى أعـجـبـه فـيك؟! كـيف تـرك الموهـوبين والـلامـعـين يشـقـون طريقـهم إلى الجـوزاء وقصـدك أنت؟! وإذا تسـاقط شـعـر امـرأة بمرض حمّى الوادى المتصـدع ادعت أن العين ألمّت بها والحسـد دمّـرها وقـد سلّم الله شـعـر رأس بوران بنت الحسن بن سـهل أجمل امرأة فى الدولة العباسية.

وبعض الطـالبـات انزوين عن زميـلاتهن بحـجـة الخـوف من العـين. وإذا لم يسـتطع طالب حـفظ القـرآن لإصـابتـه بمرض

جنون البـقـر!! زعـم أن حـارس المدرسـة أصـابه بالعـين.. فـكيـف انفـردت بنا العين ونحن أهل الإيمـان والقـرآن، ولم تـصب العينُ أعـضـاءَ وكـالةِ «نـاسـا» الذين أنزلوا مـركبـة الفـضـاء هندرد (٦٦) على سطح المريخ؟ إننا باختصار (ضحايا الوهم)

فأريحونا من هذا الوهم وتوبوا من هذه الوسوسـة واهـجروا هذه الظنون (وعلى الله فتوكلوا إن كنتم مؤمنين)

الاكتئاب عند النساء

كلنا نشـعـر بالحـزن أو وهـن فى العـزيمـة من وقت لآخـر، وغـالبـآ مـا نـعـرف السـبب. قـد تـكون مـشـاكل فى العـلاقـة مع النـاس، أو مـشـاكل فى العـمل، أو الكـآبة الشـتـوية. مع مـرور الوقت، نتعامل مع المشاكل، وأمزجتنا تبدأ فى الإبتهاج.

الاكـتئـاب حالة مختلفة تمامآ. إنه مـرض نفسى وأكثـر من مـجـرد هبـوط فى الحـالة المزاجـيـة. فـفـى وجـود الاكـتـئـاب، مـشـاعـرك تتـحكم فيك، وتشـعـرين كـمـا لو أنـك لا تسـتطيـعـين اجتياز هذه المشاعر.

ليس لنا من الواضح لماذا؟، لكن السـيـدات يعـانين من الاكتئاب أكثر من الرجال بمقدار الضعف.

علامات الاكتئاب تشمل :-

- فقد الشعور بالسعادة اثناء عمل الانشطة اليومية
- ضعف الشهية

- صعوبة التركيز

- تغير فى انماط النوم العادية

- الشعور بالذنب أو الشعور بالتفاهة.

لو بدأت فى الشعور بثلاثة أو أربعة أو خمس اعراض كل يوم معظم الايام، وهذه المشاعر تبقى لأكثر من اسبوعين، فقد حان وقت العمل أى زيارة الطبيب.

متى تذهبين إلى الطبيب ؟

إذا شعرت بكآبة وتعانين أيضاً من مشاكل جسدية مثل الاعياء أو تغيرات غير واضحة الاسباب فى وزنك.

إستشيرى طبيب العائلة، فإن العديد من اعراض الاكتئاب تشبه تلك تسببها المشاكل الطبية التى وراءها.

لو إستمرت مشاعر الاكتئاب عندك أكثر من اسبوعين، أو فكرتى فى الانتحار أو الموت، فهذه اعراض الاكتئاب الاكلينيكى، وسوف تحتاجين إلى مساعدة طبية فورية.

إذا كنت قد عانيت من الاكتئاب فى الماضى، وتتوقعين عودته مرة أخرى، حوالى ٥٠ إلى ٦٠٪ من الناس الذين قد عانوا سابقاً من نوبة اكتئاب شديدة سوف يعانون من نوبة اخرى اثناء حياتهن.

إن علاجات الاكتئاب - التى تتراوح من الادوية و" العلاج بالتحدث " إلى إجراء تغييرات فى نمط الحياة - فعّالة بشكل

مـدهش، حـتـى إن مـا يصل إلى ٨٠٪ مـن أولئك الذين ينشـدون العلاج سوف يلاحظون تحسناً سريعاً غالباً خلال أسابيع قليلة.

الإغاثة الفورية للاكتئاب :

العلاج المنزلى للاكتئاب :

- ضعى المتعة على جدول اعمالك :

كل يوم، اكـتـبى القليل من الانشطة المـمـتـعـة - المشى، أو الاستمتاع بأخذ حمام لوقت طويل، أو ببساطة قراءة مجلة لم يسمح لك الوقت بقراءتها - التى سوف تؤديها.

إمنحى هذه الأنشطة نفس الأولوية التى تمنحيها لميعاد عمل مهم جداً.

لدينا العديد من كلمة "يجب" فى حياتنا وليس لدينا القدر الكافى من الأشياء الممتعة، وهذا بدوره يؤدى إلى الاكتئاب.

- قلّصى شرب القهوة إلى فنجان أو اثنين فى اليوم :

الكافيين يحفز الحالة المزاجية بشكل مؤقت، لكن بعض السيدات يشعرن ببعض الكابة عندما يزول تأثير الكافيين تدريجياً.

- احصلى على القدر الكافى من الكالسيوم :

تقترح الأبحاث أن السيدات اللاتى يعانين من اكتئاب ما قبل الحيض قد يشعرن بالتحسن عندما يأخذن الكالسيوم.

فى إحدى الدراسات وجد أن السيدات اللاتى أخذن ١٢٠٠ ملليجرام من عنصر الكالسيوم الغذائى يومياً على هيئة

كـربونات الكالسيـوم حـدث لديهن انخـفـاض بمقـدار ٥٠٠٪ فى اعراض متلازمة ما قبل الحيض.

أفـضل مـصـادر الكالسـيـوم هـى الحليب منزوع الدسم والجبن. أيضـآ، العديد من العصـائر والاغـذية النشوية للإفطار تكون مدعمة بالكالسيوم.

ابقى على اتصال بأصدقائك :

قد يكون هذا هو أفضل علاج للاكتئاب. إذ وجدت دراسة أن ٦٥٪ من السيدات المصابات بالاكتئاب اللاتى يتقابلن لمدة ساعة إسبوعيآ مع بعض المتطوعين (الذين قاموا بدور الأصدقاء) قل إكتئابهن، بالمقارنة بنسبة ٣٩٪ من أولئك اللاتى لم يحصلن على هذا الدعم النفسى.

الأساليب العقلية - الجسدية :

- روضى الافكار السلبية :

لديك قـدر مـدهش من القـدرة على التـحكم فى الافكار والاعتقادات التى تمر فى خاطرك.

الناس يكونوا أكثر عرضة لمعاناة الاكتئاب عندما يعانقون الأفكار السلبية، مثل " لقد أضعت حياتى " أو " هذا أسوأ شىء حدث لى على الإطلاق ". ضعى هذه الافكار خلف ظهرك.

عندما تقولين لنفسك أشياء من قبيل " ستصبح الاشياء أفضل " أو " لقد عملت أخطاء، لكنى أعتقد أن بإستطاعتى تحسين الأشياء " سوف تقللين من مشاعر الحزن أو الاكتئاب

التى تسيطر عليك.

- ابقى على اتصال بالله :

لقـد أوضحت الأبحاث أن الناس الذين يحافظن على أداء العبادات ويقوون صلتهم بالله عز وجل تقل بكل تأكيد معاناتهم من الاكتئاب.

الخيارات الطبية :

- اذهبى إلى الأخصائى :

الاكتئاب بصورته الكاملة من المحتمل أن يختفى من تلقاء نفسه. ولكن لو كانت أعراضك طفيفة، فإن بعض الزيارات المنتظمة لأحد المعالجين النفسيين من المحتمل أن تكون هى كل ما تحتاجينه. بالنسبة للاكتئاب الشديد، قد تضاف بعض الأدوية المضادة للاكتئاب.

أفضل علاج هو عادة الجمع بين العلاج النفسى والعلاج الدوائى للاكتئاب. العلاج النفسى سوف يساعدك على فهم لماذا لديك فى المقام الأول، والأدوية سوف تمنحك الطاقة والقوة للاستفادة إلى أبعد حدود من العلاج.

- اسألى طبيبك عن العلاج الهرمونى التعويضى :

إن تأرجحات ما بعد سن اليأس فى الاستروجين والهرمونات الاخرى عادة تسهم فى حدوث الارق والاعياء، اللذين قد يزيدان من فرصة الاصابة بالاكتئاب.

إن تجـريب الإسـتروجـين التعـويضى لمدة شـهـر أو شـهـرين عـادة سـوف يعـالج مـشكلة نقـص النوم ويعـيـد إليك الاحـسـاس بالصحة.

ثلاث نصائح لكل امرأة :

- مارسى الرياضة يومياً :

ممارسـة الرياضـة تحـفـز مـسـتويات مـواد كـيـميـائيـة بالمخ تضبط المزاج.

لو أن كل مـا تسـتطيـعـين عـمله فى البـداية هو ممارسـة الرياضة لمدة ٥ دقائق فحسب، فإن هذا جيد.

لقـد أوضـحت الابحـاث أن الناس الذين يتـدربون بشكل منتظم أقل عرضة للبقاء مكتئبين، بل إنهم سوف يتعافون بشكل أسرع عندما تعتل أمزجتهم.

- تعرضى للشمس :

التعـرض لاشعة الشمس يسبب إنطلاق الميـلاتونين فى المخ، ينظم الميـلاتونين دورات نومك واستيقاظك، وله تأثير قـوى على الطاقة والمزاج.

- اجعلى أفراد العائلة والأصدقاء يشاركونك مشاكلك :

هناك احتمـالية لأن يكون هؤلاء قد جربوا هـذه المشاعر من قبل. وإن تفاهـمهم ودعمهم النفسى لك سوف يساعدك على أن تصبحى أفضل

اضطرابات الشخصية

يتضمن مفهوم الشخصية ثلاثة عناصر من خواص الإنسان، وهى أفكاره وأحاسيسه وسلوكه، ولكل فرد نمط خاص فى التفكير والإحساس والسلوك، سببه اختلاف العوامل الجينية الموروثة وعوامل البيئة الاجتماعية والثقافية التى تؤثر فى التفكير والإحساس والسلوك، وبذلك ينفرد كل شخص عن الأخر بمجموعة متميزة من الخصائص والخصال والسمات وأنماط السلوك ذات الطابع الدائم والمستمر التى ترافقه طوال حياته ما لم يحدث طارئ يغير نمط شخصيته. وتتميز الشخصية السوية عن الشخصية المضطربة بقدرتها على المرونة فى التفكير والإحساس والسلوك فى المواقف الاجتماعية والشخصية المختلفة، يعنى ذلك إن الشخص يكون قادرا على الاستفادة من خبراته السابقة فى تغيير آرائه وأحاسيسه وانفعالاته وسلوكه عندما يحصل على معطيات جديدة تبرر ذلك التغيير، وبذلك تمكنه المرونة هذه ان يتعايش مع الآخرين ويتفاعل معهم وان يعبر عن أفكاره وأحاسيسه وسلوكه بطريقة مقبولة من جانب الجماعة التى يتعايش معها، وان يفكر ويتصرف بطريقة يمكن توقعها فى مواقف مختلفة، مثلا يغضب فى موقف مثير للغضب، او يخجل فى موقف يستدعى الخجل.

مفهوم الشخصية المضطربة

الشخصية المضطربة، هى شخصية تجد صعوبة فى التعايش والتوافق مع الآخرين، سواء فى التفكير أو فى الإحساس أو فى السلوك، وهى شخصية تتصف بالجفاف وعدم المرونة وغير قادرة على إعطاء استجابات مناسبة لمتطلبات الحياة المتغيرة. ويرى مضطرب الشخصية إن ما يحمله من آراء وما يدركه عن أشخاص وأحداث وما يتحسس به وما يتصرفه، هى امور طبيعية ولا يشعر بأى انحراف ولا يدرك بوجود خلل فى أفكاره وأحاسيسه وسلوكه، بل يرى أن مشاكله هى بسبب الآخرين والظروف التى هى خارجة عن دائرة سيطرته، لذا يوجه لومه دائما للآخرين وللظروف. يعجز المضطرب عن تلبية متطلبات الحياة اليومية، ويمنعه اضطرابه عن التفاعل مع الآخرين من أفراد أسرته وأصدقائه وأبناء منطقته وفى أماكن العمل، ويكون غريب الأطوار بالنسبة إليهم، ويفشل فى تلبية ما يتوقعون منه من أفكار وأحاسيس وسلوك، وتقوده هذه الحالة إلى توتر نفسى متكرر، وينعزل المضطرب ويميل إلى الوحدة، ويعجز عن أداء وظائف الحياة والإسهام فى أنشطة اجتماعية، وتزداد عنده الرغبة فى الانتحار.

تظهر علامات اضطرابات الشخصية فى نهاية مرحلة الطفولة وفى مرحلة المراهقة وفى بداية مرحلة النضج، وتستمر الأعراض إلى بقية حياة المضطرب، والأعراض تكون دائمية ومتأصلة بعمق، ويظهر الانحراف فى سلوك المضطرب وتفكيره

وأحاسيسه بشكل واضح مقارنة بما عند الأشخاص الأسوياء فى نفس المحيط الاجتماعى الذى يعيش فيه، ولكى يُشخص اضطراب الشخصية لابد ان يظهر الاضطراب فى أكثر من مجال مما يأتى :-

١- الإدراك، يلاحظ عليه الارتباك والاضطراب فى كيفية فهمه للأمور وتفسيره للأشياء والأحداث، او فى كيفية تفكيره عن ذاته وعن الآخرين، وتتميز وجهة نظره بالغرابة.

٢- اضطرابات فى التأثير، والمقصود أن ردود أفعاله واستجاباته تكون دائما مضطربة وغير مناسبة، أى إما أن يكون مندفعا فى انفعالاته أو يكون سلبيا لا يبدى اية استجابة او رد فعل للمواقف أو الأحداث التى يواجهها.

٣- اضطرابات فى السيطرة على دوافعه واندفاعاته وكيفية إشباع حاجاته.

٤- اضطرابات فى العلاقة مع الآخرين، وفى كيفية معالجة المواقف التى يختلف فيها معهم.

ولأغراض التشخيص أيضا ينبغى مراعاة ما يأتى : -

- دلائل عن وجود الاضطراب والانحراف منذ فترة طويلة وبدأ فى أواخر مرحلة الطفولة أو فى مرحلة المراهقة.

- أن لا يكون الانحراف والاضطراب بسبب أمراض او اضطرابات عقلية أو نفسية أخرى.

- يظهر الاضطراب من خلال عدم مرونة سلوك الشخص،

وعدم قدرته على التكيف، وأداء دوره فى الأسـرة والعمل، وفشله فى علاقاته مع الآخرين.

- تصاحب سلوك المضطرب توترات نفسية حادة.

تترتب على اضطرابات الشخصية أنماط سلوكية وذهنية وشعورية مضطربة مثل، الإدمان على المخدرات والكحول، والميل إلى إلحاق الأذى بالنفس، والسلوك الجنسى المضطرب، والتهور، والتصادم مع قيم المجتمع، والتناقض فى الانفعالات، والميل إلى سلوك غير مسئول، ويكون المضطرب أكثر استعداد للإصابة باضطرابات نفسية وعقلية مثل، الكآبة والقلق وإمراض عقلية، وأكثر تعرضا لانتكاسات ذهنية بين الحين والأخر معيقة أداء وظائفه الحياتية واليومية، ويكون حساسا بشكل مفرط تجاه العلاج النفسى والطبى.

أنواع اضطرابات الشخصية

على الرغم من اختلاف معاير التشخيص الأوربية ICD -10 ومعاير التشخيص الأمريكية DSM-4 فى طريقة تصنيف الاضطرابات الشخصية إلا أنهما يكاد لا يختلفان إلا قليلاً فى تحديد أنواعها، ولما كانت المعايير الأمريكية فى التصنيف تميل إلى السهولة فى العرض لذا نعتمد هذه المعايير فى عرض أنواع اضطرابات الشخصية.

تصنف اضطرابات الشخصية وفق المعايير الأمريكية الى ثلاث مجموعات، ولكل منها خصائص تميزها عن الأخرى وهى:

مجموعة - أ- تتضمن هذه المجموعة عدد من اضطرابات الشخصية التى يتصف فيها سلوك المضطرب بالانحراف والشذوذ عن السلوك السوى للأشخاص العاديين، ويكون المضطرب ارتيابيا شكّاكاً لا يثق ولا يطمئن لأحد ويحمل أفكارا غريبة، وهى كما يأتى : -

١- اضطراب الشخصية البارانويدية Parnoid Personality Disorder أو الإرتيابية، يتصف المضطرب بالخصائص الأتية :

■ ارتيابى شكاك لا يثق بأحد، ويعتقد بقوة ان الأخرين يحتالون عليه ويبطنون الأذى له، ويستغلونه ويكذبون عليه، لذا تراه حذرا بصورة دائمية، ويبحث عن اية علامة مهما كان واهيا لتوكيد ارتيابه وشكوكه.

■ يعتقد دائما بوجود معانٍ ومرام ودوافع عدوانية ومؤذية مبطّنة فى كلام وسلوك الناس مهما كانً الكلام والسلوك لطيفا ومعتدلا، ويعتقد أن الآخرين أشرار.

■ اتهام شريك أو شريكة الحياة بعدم الإخلاص والخيانة.

■ عدم قدرته على العمل مع الآخرين، ويبدو عدوانيا معهم.

■ لديه حساسية مفرطة تجاه الرفض والانتقاد.

■ ميال للتذمر والإنكار.

■ لا يمتلك عاطفة تجاه الآخرين.

٢- اضطراب الشخصية الشيزويدية Schizoid Personality

Disorder أو الفصامية، يتصف المضطرب بالخصائص الأتية:

- ■ عنده أفكار غريبة وغير سوية.
- ■ انطوائى بشكل متطرف ويخشى الاتصال بالآخرين.
- ■ لا يجد متعة فى اى نوع من الأنشطة.
- ■ لا يهتم ولا يبالى بتقييم وانتقاد الآخرين له.
- ■ عنده صعوبات فى التفكير.
- ■ برود العاطفة مع أفراد أسرته ومع الآخرين.
- ■ متعلق بشكل غريب بأفكاره ومشاعره ولا يقبل اى تغيير فيهما.
- ■ قليل الكلام ومنغمس فى أحلام اليقظة.
- ■ قليل الاهتمام بالجنس.

٣- اضطراب الشخصية الشيزوتايبالية Schizotypal Personality Disorder، يتصف المضطرب بالخصائص الآتية :

- ■ سلوكه منحرف بشكل واضح عن السلوك السوى.
- ■ عنده أفكار غريبة وشاذة، يؤمن انه يمتلك قوة سحرية خارقة، ولأفكاره وافعاله قوة عظيمة تؤثر فى الأحداث والأشخاص.
- ■ انطوائى ويتصف باللامبالاة.
- ■ يميل إلى ارتداء ملابس غريبة، ويتكلم بغرابة.

■ عنده صعوبات فى التفكير.

■ خلوه من العاطفة، وعدم مناسبة ردود أفعاله العاطفية، مثلا تجده فرحا فى موقف يتطلب الحزن.

■ ارتيابى يشك بالآخرين ويؤمن بوجود معان خفية مبطنة فى كلام وتصرفات الناس، ويعتقد بأنهم يتكلمون عليه.

■ يرى أو يسمع أشياء غريبة.

المجموعة - ب - تشتمل هذه المجموعة على عدد من اضطرابات الشخصية التى يتصف فيها سلوك المضطرب بالغرابة والشذوذ والتغير بشكل مثير ودراماتيكى، ويكون المضطرب انفعاليا ومندفعا بصورة مفرطة، وتتضمن اضطرابات الشخصية الأتية :

١- اضطراب الشخصية الهيستيرية Histrionic Personality Disorder، ويتصف المضطرب بالخصائص الآتية:

■ عنده رغبة شديدة فى نيل استحسان الآخرين وبشكل ملفت للنظر.

■ يقوم بأعمال مثيرة ومدهشة للغاية.

■ يتصرف بطريقة يلفت انتباه واهتمام الآخرين، مثلا يرتدى ملابس مثيرة جنسيا.

■ يظهر مشاعر عاطفية جياشة وكاذبة، ويبالغ فيها لاستدرار عطف الآخرين وإثارة اهتمامهم به.

■ يتصف بعدم الثبات العاطفى، يغير مشاعره العاطفية بصورة مفاجئة وباستمرار.

■ يركز بشكل مفرط على مظهره الخارجى.

■ متمركز حول ذاته.

■ ميال للإغواء.

■ يرغب بشدة اقتناء اشياء جديدة.

■ يتصرف بتهور واندفاعية.

٢- اضطراب الشخصية الحدية Borderline Personality Disorder أو اضطراب الشخصية غير المستقرة انفعاليا، ويتصف المضطرب بالخصائص الآتية :

■ تغيرات دراماتيكية متكررة فى المزاج والأفكار والخطط.

■ عدم الاستقرار فى العلاقات الاجتماعية، يكوّن علاقات مع الآخرين بسرعة ولكن يفقدها بسهولة.

■ عدم الاستقرار العاطفى والتحول العاطفى المتكرر.

■ يظهر عنده سلوك اندفاعى غير متوقع، مثل الاندفاع فى صرف المال بصورة مفرطة، المعاشرة الجنسية الخطرة وغير المشروعة، المقامرة، التعاطى المفرط للمخدرات والكحول ومواد أخرى، السرقة، الإفراط فى الأكل، إلحاق الأذى بالنفس.

■ الشعور المتكرر بالفراغ والوحدانية والكآبة والانزعاج والقلق.

■ الخوف من الوحدانية على الرغم من تعمده فى إبعاد الآخرين عنه.

■ صعوبة السيطرة على اندفاعاته وانفعالاته.

■ شعوره المستمر بالحرمان.

■ ارتباك فى فهم ذاته، وتشخيص أهدافه وقيمه، واختيار الأصدقاء، واختيار المهنة.

■ محاولات متكررة فى إلحاق الأذى بالنفس، مثل أحداث جروح فى الجسم أو محاولات الانتحار.

■ قد يحصل عنده اضطراب عقلى مؤقت لفترة قصيرة، مثل الهلوسة والانقطاع عن الواقع.

٣- اضطراب الشخصية النرجسية Narcissistic Personality Disorder، ويتصف المضطرب بالخصائص الأتية :

■ الشعور بالعظمة والمبالغة فى تقدير ذاته وقدراته ومنجزاته، ويحلم دائما بتألقه، وبنجاحات وقوة لا حدود لهما.

■ متكبر ومتعجرف ومتغطرس.

■ منشغل دائما فى جلب انتباه الآخرين ونيل إعجابهم.

■ انانى يستغل ويخدع الآخرين لتحقيق رغباته.

■ يظهر عليه الغضب والخجل عندما يتعرض للانتقاد.

■ حسود ينوى الشر للآخرين.

■ فاقد لأى نوع من العواطف.

٤- اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع Antisocial Personality Disorder، ويتصف المضطرب بالخصائص الآتية :

■ يخالف القوانين والأعراف والقيم والتقاليد بصورة متكررة.

■ عدوانى فى سلوكه وعنيف، يعتدى على حقوق الناس وممتلكاتهم، ميال لاقتراف الجرائم.

■ كاذب وسارق ويخدع الآخرين.

■ متهور طائش واندفاعى، لا يبالى بسلامته أو بسلامة الآخرين، ويقوم بأفعال دون أن يفكر بما يترتب عليها من نتائج.

■ لا يشعر بالذنب ولا يلوم نفسه عندما يلحق الأذى بالآخرين.

■ أنانى يسعى فقط إلى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته دون أن يهتم بمشاعر الآخرين.

■ فاقد الشعور بالمسؤولية الأسرية وفى مجال العمل وفى الحياة العادية.

■ يفشل فى تأسيس علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين.

■ يشعر بالإحباط بسرعة.

المجموعة - ج - تتضمن عدد من اضطرابات الشخصية

التى تتصف بالقلق والخوف وهى كما يأتى :

١- اضطراب الشخصيـة الإجتنابية Avoidant Personality Disorder، ويتـصف المضطرب بالخصـائص الآتيـة :

■ مفرط الحساسيـة والقلق تجاه الانتقاد والرفض، لا يغضب عندما يُنتقد أو يُرفض، بل يخجل وينسحب ويجبن.

■ خجول للغاية ويخجل فى مواقف اجتماعية عادية لا تستدعى الخجل.

■ يبالغ فى مراعاة القيود الاجتماعية.

■ يشعر بالدونية، وعدم الارتياح، وعدم الأمان، عندما يكون مع الآخرين.

■ انعزالى على الرغم من رغبتـه الشديدة فى تكوين علاقات اجتماعية، وليس له علاقات حميمة خارج دائرة أسرته.

■ يرغب بشدة ان يكون محبوبا ومقبولا من الآخرين، ولكنه يستبعد العلاقات الحميمية خوفا من الفشل والانتقاد.

■ يتوقع الفشل والانتقاد دائما لذا يتجنب العمل والنشاط الاجتماعى، أو أى موقف يتطلب العلاقة مع الآخرين، مثلا، يتجنب حضور المناسبات والاحتفالات أو تكوين الصداقات.

■ قليل الكلام خوفا من أن يعتبر الآخرون كلامه سخيفا.

■ يعانى من ضغط نفسى مستمر جراء عدم قدرته على تكوين علاقات عادية مع الناس.

٢- اضطراب الشخصية الإتكالية Dependent Personality Disorder، ويتصف المضطرب بالخصائص الأتية :

- يعتمد بشكل مفرط على الأخرين فى تلبية احتياجاته...
- يقبل ويتحمل سوء معاملة الأخرين له خوفا من خسارة العلاقة معهم.
- يعـجـز عن تكوين رأى او مـوقف مـسـتـقل له، ويشـعـر بالضعف وعدم القدرة على بناء قرار او اتخاذه دون مـساعدة ودعم الأخرين له.
- ينتابه خوف شديد ويشعر بالعجز وعدم الراحة عندما يكون لوحده.
- لا يتحمل ان يبقى بدون علاقة مع الآخرين، وينتابه قلق شديد عندما تنتهى علاقته مع شخص ما لذا يشعر بحاجة ملحة بتكوين علاقة جديدة مع شخص آخر.
- يشعر بحاجة شديدة فى أن يتولى الآخرون مسؤولية تدبير اموره الحياتية.
- يجد صعوبة شديدة فى التعبير عن عدم موافقته مع ما يقرره الآخرون ويفعل ما يطلبه الآخرون منه.
- غير واثق من نفسه وغير مقتنع بإمكاناته ويعتقد ان الآخرين أكثر كفاءة وقدرة منه.

٣- اضطراب الشخصية الإستحواذية القهرية - Obsessive

Compulsive Personality Disorder، ويتـــــصف المضطرب بالخصائص الأتية :

■ يلتزم بشكل مبالغ فيه جداً بالأوامر والقواعد ومتطلبات العمل وفى امور حياتية تفصيلية، مما يجعله مشغول الفكر دائما بكيفية تنفيذ الأوامر والواجبات.

■ يتقيد بمعايير الكمال بشكل متطرف، ولا يسمح بحدوث اخطاء، ويلتزم الدقة التامة، مما يفسد امكانية انجازه لواجباته والمهمات المطلوبة منه ويدفعه الى الشعور بالإحباط والعزلة.

■ فاقد للمرونة ولا يستطيع تغيير أساليبه بما ينسجم ومتطلبات انجاز المهمة، مما يؤدى الى عدم قدرته على انجاز ما يصبو إليه.

■ عدم المرونة فى أمور أخلاقية أو فكرية أو ثقافية.

■ لا يستطيع مشاركة الآخرين فى المسؤولية ويعتمد على نفسه ويتحمل مسؤوليات كثيرة.

■ لا يقتنع دائما بما ينجزه.

■ مخلص وشديد الحب للعمل ويكون على حساب راحته وعلاقاته.

■ بخيل وعسير فى الأمور المالية.

■ يتفوق فى المجالات العلمية التى تحتاج الدقة فى العمل.

فهرس المحتويات